آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں اژدھا سو رہا ہے

حصہ دوم

فتح علی خان

آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں اژدھا سو رہا ہے

فنِ یوگا

حصہ دوم

فتح علی خان

فہرست

اشغال

مقناطیسی شخصیت

سحر و طلسمات

عملیات

انتساب

"میں اس کتاب کو اپنی بیوی "شیریں خانم" کے نام معنون کرتا ہوں، جنہوں نے بہ کمال مہربانی مجھے وہ تمام سہولتیں مہیا کیں جو اس کتاب کو گھر پر لکھنے کے لئے درکار تھیں اور اس کتاب کو لکھنے میں دامے درمے سخنے میری مدد کی۔"

فتح علی خان

جون سنہ ۱۹۸۰ء

رئیس امروہوی

افتتاحیہ

مجھے بے شمار ذاتی تجربات سے یقین کامل ہو گیا ہے۔ کہ تقریباً تمام ذہنی بیماریوں اور ذہنی بیماریوں کے نتیجے میں جو امراض جسمانی پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا واحد علاج یوگ کی مختلف مشقوں کے ذریعے ممکن ہے۔ میں نے اپنی تمام تصانیف میں ان لوگوں کے تجربات بیان کئے ہیں۔ جن کے لئے یوگ کے مختلف آسن، ورزشیں اور سانس کی مشقیں تجویز کی گئیں اور وہ ذہنی اور جسمانی امراض پر غالب آگئے۔ جناب فتح علی خان فن یوگا کے مستند استاد ہیں اور ذاتی طور پر اس فن کے عامل۔ ان کی زیر نظر تصنیف "فن یوگا" (حصہ دوم) اس موضوع پر ایک پُر از معلومات اور مفید کتاب ہے۔ فتح علی خاں اس موضوع پر متعدد مضامین لکھ چکے ہیں اور ان کے مضامین نے ایک وسیع حلقے میں یوگا کی معلومات کا ذوق پیدا کر دیا ہے

امر واقعہ یہ ہے کہ آجکل یوگا نے مغربی دنیا اور سوشلسٹ ممالک میں ایک حیرت انگیز نفسیاتی تحریک کی حیثیت اختیار کرلی ہے اور اس فن کی تعلیم کے لیے۔ یورپ و امریکہ وغیرہ میں متعدد ادارے (مٹھ اور یوگی آشرم) وجود میں آ گئے ہیں۔ مغربی دنیا اپنی مشینی زندگی اور سرمایہ دارانہ طرز حیات کے بوجھ کے نیچے دبی پڑی کراہ رہی ہے۔ یوگا کی مشقوں کی شکل میں اسے ایک راہ نجات نظر آتی ہے اور سچی بات یہ ہے کہ یوگ پر عمل کر کے ۹۰ فی صدی حضرات اپنی ذہنی الجھنوں نفسیاتی کشمکش اور بدنی شکایات پر غالب آ جاتے ہیں۔

فتح علی خاں نے بڑے پیار کے ساتھ اس کتاب کو اپنی رفیقہ حیات محترمہ شیریں خانم کے نام معنون کیا ہے۔ میں نے اس کتاب کے مسودے کا مطالعہ ذوق شوق سے کیا اور اسے ہر اعتبار سے مکمل پایا۔ مصنف نے گفتگو کی ابتداء اس طرح سے کی ہے کہ کیا یوگا مذہب ہے؟ بعض حلقوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ یوگا کی عبادات ہندو مت سے تعلق رکھتی ہیں قطعاً

ایسا نہیں ہے۔ یوگ اپنی اصل میں صرف ذہنی جسمانی تربیت کا ذریعہ ہے۔ فزیکل کلچر کی طرح یہ ایک سیلف کلچر یعنی تہذیب ذات کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ تصور نہ کیا جائے کہ یوگ کے نام سے جو مشقیں کی جاتی ہیں۔ وہ صرف یوگ سے مخصوص ہیں۔ ہر ملک، ہر دور اور ہر قوم میں روح کی تربیت ذہن کی تطہیر اور تندرستی کے لیے مختلف مشقیں۔ مجاہدے اور ریاضتیں مروج ہیں۔ اس معاملے کو فتح علی خاں صاحب نے اس کتاب میں پوری طرح واضح کر دیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ نفسیاتی کشمکش اور روحانی اضطراب کے اس پر آشوب دور میں یہ تصنیف پہلی جلد کی طرح انشاء اللہ قبول عام حاصل کرے گی۔

رئیس امروہوی

کراچی

یکم ستمبر ۱۹۸۰ء

پیش لفظ

فنِ یوگا حصّہ اوّل میں نہ صرف ابتدائی نوعیت کی ورزشیں اور ریاضتیں پیش کی گئی ہیں بلکہ اس میں فنِ یوگ کا مختصر سا تعارف ۔ مسئلہ آواگون روح کا عالمِ برزخ میں سفر ۔ ملاءِ اعلیٰ کی حقیقت اور جدید نفسیات یعنی تحلیلِ نفسی کا تعارف پیش کیا گیا ہے ۔ خواتین و حضرات اس کے مطالعہ کی مدد سے اپنی چھوٹی موٹی اُلجھنیں اور مجادلے از خود تحلیل کر کے ایک نئی اور پُر از مسّرت زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں ۔

فنِ یوگا حصّہ دوم میں ہم نے نہ صرف یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست پیش کیے ہیں بلکہ ایک پُراسرار اور زبردست قوت "کنڈلینی" سے بھی بحث کی ہے ۔ ہر انسان میں یہ قوت خوابیدہ حالت میں موجود ہوتی ہے ۔ ہم نے اس موضوع پر نہ صرف بحث کی ہے بلکہ اس پُر اسرار

قوت کو بیدار کرنے کے طریقے بھی رقم کیے ہیں تاکہ قارئین ان پر عمل پیرا ہو کر یہ خوابیدہ قوت بیدار کر سکیں ۔

ظاہری آلاتِ حواس میں ہمارے بڑے حواس صرف پانچ ہیں ۔ باصرہ ، سامعہ ، ذائقہ ، شامّہ اور لامسہ باقی دو حِسّیں چھٹی اور ساتویں انسان کے اندر موجود تو ہیں ۔ مگر ترقی یافتہ نہیں ۔ چھٹی حِس کو عام طور پر روشن ضمیری اور ساتویں حِس کو ٹیلی پیتھی کہا جاتا ہے ۔ چنانچہ ان حِسّوں کو اُجاگر کرنے کے لئے "اشغال" پیش کئے گئے ہیں تاکہ قارئین ان اشغال پر عمل پیرا ہو کر ان حِسّوں کو اُجاگر کر سکیں یہ اشغال نہ صرف ہندو فقرا کے معمول میں رہے ہیں بلکہ بڑے بڑے بزرگانِ دین نے بھی انہیں اختیار کیا ہے ۔ ان حِسّوں کے بارے میں مولانا رومؒ فرماتے ہیں ؎

پنج حِسّے ہست جُز ایں پنج حِس
آں چوں زرِ سرخ و ایں حِسہا چو مس
ہر کہ دل پاں شود صافی و پاک
نقشہا بینی بروں از آب و خاک!

(ترجمہ)

ان حواس خمسہ کے علاوہ اور بھی حواس ہیں۔ وہ سونا جیسے ہیں اور یہ تانبا جیسے ہیں۔ جب دل کا آئینہ پاک و صاف ہو جاتا ہے تو آب و خاک کے علاوہ اور نقوش دیکھتا ہے یعنی انسان کی نگاہ اس آب و گل کی دنیا کے علاوہ اس دنیا پر بھی پڑتی ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل ہے اور جسے ہم ان مادی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔

اس کتاب کی تیاری میں مجھے جن ناسازگار حالات گرانبار اتفاقات اور صبر آزما اوقات کا سامنا کرنا پڑا ان کا ذکر قارئین کے لئے کسی دلچسپی کا باعث نہیں ہو سکتا مگر بقول شاعر مشرق

؎ جوئے شیر و تیشہ و سنگ گراں ہے زندگی

غم روزگار کے ساتھ ساتھ ذہن کو تصنیف و تالیف کی طرف مبذول کرنا کوہ کنی سے کم نہ تھا۔

بڑی ناسپاس گذاری ہو گی اگر میں ان بزرگوں اور دوستوں کا تذکرہ نہ کروں جنہوں نے دوران کار طرح طرح سے میری مدد فرمائی۔ خصوصاً جناب

حسن عابدی ایڈیٹر انچارج **"اخبار خواتین"** کراچی۔ جنہوں نے کتاب کو حرفاً حرفاً ملاحظہ فرما کر اس میں مذکور بحثوں پر اپنے اطمینان کا اظہار کیا۔

ایسے ہی ہم جناب رئیس امروہوی صاحب کے بھی شکر گذار ہیں۔ جنہوں نے قدم قدم پر ہماری راہنمائی فرمائی اور اپنے بیش قیمت مشوروں سے نوازا۔

فتح علی خان

کراچی
اگست ۱۹۸۰ء

بنامِ خداوندِ بخشندۂ و مہربان

حرفِ آغاز

خدائے بخشندہ و برتر نے بنی نوعِ انسان کو پیدا فرما کر اسے بے شمار مخفی اور پر اسرار قوتوں سے نوازا۔ بعض قوتوں کو تو بغیر کسی کوشش اور جد و جہد کے ان سے استفادہ کرنے کا اہل بنایا۔ مگر بعض قوتوں کو مختلف ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے اُجاگر کر کے اُن سے فوائد حاصل کرنے کا مکلف کیا۔ انہی مخفی قوتوں میں سے ایک پُراسرار اور زبردست خوابیدہ قوت "کنڈلینی" ہے۔ مگر پیشتر اس کے کہ ہم اس پُراسرار قوت پر بحث کا آغاز کریں۔ یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے یہ تعین کیا جائے کہ کیا فن یوگا مذہب ہے؟

کیا یوگا مذہب ہے؟

شری رام کرشن کہتے ہیں "یوگا مذہب نہیں اسے ہر کوئی اپنا سکتا ہے، خواہ وہ کسی مذہب اور عقیدے کا ہو۔"

ہم اس قول سے متفق نہیں۔ البتہ جس قدر ہم فن یوگ پر اب تک لکھ چکے ہیں اس حد تک تو یوگا کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں مگر یوگ کی جس پر اسرار گھاٹی میں اب ہم قدم رکھ رہے ہیں۔ وہ خالصتاً مذہب سے تعلق رکھتی ہے اور اس مقام پر ہماری ذرا سی لغزش خدانخواستہ ہمیں کفر و الحاد اور شرک و نفاق کی ظلمتوں اور پستیوں میں گرا سکتی ہے۔ حق تعالےٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنے فضل و کرم سے ہمیں اس بدبختی کی ذلت سے بچائے اور اپنی حفظ و امان میں رکھے تاوقتیکہ ہم اپنی جان توحید پر ایمان و یقین کی حالت میں جانِ آفریں کے سپرد نہ کر دیں۔ ہم تو خیر کس گنتی

ہیں ہیں۔ بڑے بڑے اولیاء اللہ ایمان کی سلامتی
کے لئے لرزاں و ترساں رہے ہیں۔ حجۃ الاسلام
امام غزالیؒ اپنی شہرہ آفاق تصنیف احیاء العلوم
میں رقمطراز ہیں۔

" جب حضرت سفیان ثوریؒ کا وقتِ
مرگ قریب پہنچا تو رونے لگے اور نہایت
خائف تھے۔ ان کے جسم کا انگ انگ
لرز رہا تھا۔ لوگوں نے ان سے کہا کہ
"رجا" کرنی چاہیئے۔ حق تعالےٰ کا عفو
تمہارے گناہوں سے بڑا ہے۔ آپ نے
فرمایا میں گناہوں کے واسطے نہیں روتا
اور نہ ان کی وجہ سے لرزاں و ترساں ہوں
مجھے تو خوف ایمان کے خاتمے کا ہے۔ اگر
مجھے معلوم ہو جائے کہ خاتمہ توحید پر ہوگا
تو مجھے کچھ پرواہ نہیں خواہ میرے ساتھ
پہاڑوں کے برابر گناہ جائیں "

حضرت خضر علیہ السلام کی دعائے "حفظِ ایمان"

ایک دفعہ حضرت خواجہ نصیر الدین چراغ دہلویؒ
کی مجلس جمی تھی آپ نے ایک حکایت بیان فرمائی

جو ہدیۂ قارئین ہے۔

" ایک درویش بیاباں میں جا رہا تھا۔ اسے ایک
سفید ریش بوڑھا ملا۔ درویش سے کہا جب تو فلاں
محلہ میں جائے تو وہاں عبداللہ حاجبؒ کا گھر
دریافت کرنا اور اس سے مل کر سلام کے بعد
میری طرف سے کہنا کہ وہ میری سلامتی کے واسطے
دعا کریں۔ مگر بوڑھے نے اپنا نام اور پتہ نہ بتلایا
غرض جب وہ درویش شہر گیا۔ عبداللہ حاجبؒ
مکان پوچھا اور اس سے ملا اور کہا کہ مجھے راہ میں
ایک بوڑھا ملا تھا اس نے اپنے حفظِ ایمان کی
دعا کے لئے کہا ہے۔ یہ سن کر عبداللہ حاجبؒ
نے فاتحہ پڑھ کر حفظِ ایمان کی دعا فرمائی اور درویش
سے کہا کہ اب جاؤ۔

درویش نے سوال کیا، قبلہ یہ تو بتلایئے کہ آخر
وہ پیرِ مرد کون تھا۔

عبداللہ حاجبؒ نے کہا بھائی جا اور بے جا تحقیق
مت کر۔

درویش نے کہا جب تک آپ مجھے بتلائیں گے
نہیں یہاں سے ہرگز نہ جاؤں گا۔

عبداللہ حاجبؒ نے فرمایا۔ بھائی وہ خضر علیہ السلام

تھے۔

درویش نے کہا اے خواجہ! کشف و کرامات اور بزرگی تو مقام مشائخ کبار کا ہے۔ آپ شاہی نوکر ہیں یہ کرامت و ولایت کیسے حاصل ہوئی۔ عبداللہ صاحبؒ نے کہا جو کچھ ریاضت و عبادت مشائخ گوشۂ خانقاہ میں کیا کرتے ہیں۔ میں کوچہ و بازار میں گھر اور بارگاہِ شاہی میں کرتا ہوں۔ جب پہر رات رہتی ہے اُٹھ کر وضو کرتا ہوں تہجد کے بعد تلاوتِ قرآن میں مشغول ہوتا ہوں۔ جب صبح ہوتی ہے دوبارہ وضو کر کے فجر کی سنتیں گھر میں پڑھ کر ادائے فرض کے لئے مسجد میں جاتا ہوں پھر وہاں سے آکر قبلہ رُو بیٹھ کر اوراد پڑھتا رہتا ہوں یہاں تک کہ آفتاب نکل آتا ہے تو اشراق کی نماز پڑھتا چلو زبان میری کسی دم ذکر اللہ سے خالی نہیں رہتی اس کے بعد نوکری پہ چلا جاتا ہوں۔ دوپہر کو نوکری سے واپس آکر قیلولہ کرتا ہوں پھر وضو اور سنت سے فارغ ہو کر فرض ظہر کے لئے مسجد جاتا ہوں پھر گھر آکر ذکر اللہ میں مشغول ہو جاتا ہوں۔ عصر و مغرب و عشاء کی نماز کے بعد مراقبہ میں مشغول ہو جاتا ہوں۔ حتیٰ کہ مجھے نیند آجاتی ہے۔ اب آپ

بتلایئے مشائخ کبار اس کے سوا کیا کرتے ہیں؟

غرض جو کچھ وہ گوشۂ خانقاہ میں ذکر و عبادت و مجاہدہ کرتے ہیں مجھ کو حق تعالےٰ کی مدد و توفیق سے وہ باتیں بے شائبۂ ریا کوچہ و بازار میں میسّر ہیں۔

یہ حکایت بیان کرنے کے بعد حضرت خواجہؒ نے فرمایا کہ وہ دربانِ بادشاہ (حضرت صاحبؒ) اگرچہ کارِ دنیا میں رہتا تھا۔ مگر اس کو مقامِ مشائخ حاصل تھا کہ معاملہ نیک رکھتا تھا لہٰذا اس کو شغلِ دنیا مضر نہ ہوا اور حضرت خضر علیہ السلام سا کامل شخص واسطے حفظِ ایمان اور خاتمہ بالخیر ہونے کے اس سے طالبِ فاتحہ و دُعا ہوا پھر ہم جیسا گناہ گار اپنے خاتمہ بالخیر کے لئے فکرمند کیوں نہ ہو۔

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور یوگا کے متبرک لفظ "اوم" پر بحث کا آغاز کرتے ہیں۔

ہندو فلسفے کے مطابق یوگا میں سنسکرت لفظ "اوم" سب سے متبرک ہے۔ جو آتمایا برہما کا نشان ہے۔ چنانچہ مختلف جاپ (ورد) اسی لفظ کے کئے جاتے ہیں۔ چونکہ جاپ کے دوران انسان دنیا و ما فیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اس پر ایک قسم کی

محویت طاری ہو جاتی ہے ۔ لہٰذا اس محویت کے عالم میں جاپ کرنے والے کی غیر معمولی قوتیں بیدار ہونی شروع ہو جاتی ہیں ۔ انجام کار ہند و فقرا (یوگی) بہت سی غیر مرئی قوتیں حاصل کر لیتے ہیں جو نور کی طرف نہیں بلکہ ظلمت کی طرف لے جاتی ہیں ۔ بعض اوقات جاپ کے دوران شیطان کسی دیوی یا دیوتا کی شکل میں منودار ہو کر ہمکلام ہوتا ہے اور اپنی ہم تہاد "پناہ" میں لے لیتا ہے ۔ کم عقل اور جاہل اسے حق سمجھ کر ہمیشہ ہمیشہ کے لئے قعرِ مذلت میں جا گرتے ہیں ۔ یہ صورتِ حال صرف ہند و فقرار کو پیش نہیں آتی بلکہ بڑے بڑے اولیاء اللہ بھی دوران عبادت اس قسم کی صورتِ حال سے دو چار ہوئے ہیں اور محض حق تعالےٰ کے فضل و کرم سے بچ گئے اسی قسم کا ایک واقعہ جو ہمارے شیخ سیدنا شیخ عبد القادر جیلانیؒ کو پیش آیا ہدیۂ ناظرین ہے ۔

حضرت غوث الاعظمؒ اور شیطان

آپ پچیس سال تک سرزمین عراق کے بیابانوں اور صحراؤں میں بادیہ پیمائی کرتے رہے ایک روز آپ جنگل میں تشریف لے گئے ۔ وہاں آب و دانہ

کا نام و نشان نہ تھا ۔ آپ وہاں کئی روز تک مصروف عبادت رہے ایک دن آپ پر پیاس کا غلبہ ہوا تو ایک بادل منودار ہوا پھر بارش ہوئی اور آپ نے سیر ہو کر پانی پیا ۔ اس کے بعد ایک بادل سے روشنی منودار ہوئی جو افق پہ پھیل گئی اور اس سے آواز آئی اے عبد القادرؒ میں تمہارا رب ہوں اور میں تم پر تمام حرام چیزیں حلال کرتا ہوں ۔ یہ سنتے ہی آپؒ نے ' اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم ' پڑھا اس وقت روشنی غائب ہو گئی اور سیاہ دھواں پھیل گیا اور آواز آئی اے عبد القادرؒ تجھے تیرے علم نے بچا لیا ورنہ میں تیرے جیسے ستر بندوں کو اسی جنگل میں گمراہ کر چکا ہوں آپؒ نے پھر فرمایا کم بخت ! مجھے علم نے نہیں بچایا بلکہ حق تعالےٰ کے فضل کرم نے بچایا ۔ شیطان نے کہا آہ ! تو پھر بچ گیا ۔ بعد میں کسی نے آپؒ سے سوال کیا کہ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ وہ شیطان تھا ۔ آپؒ نے فرمایا کہ اس کے اس قول سے کہ میں نے تجھ پر سب حرام باتیں حلال کر دیں ۔ حالانکہ حق تعالےٰ حرام وفحش کا کبھی حکم نہیں دیتا اور نہ ہی پسند فرماتا ہے (واللہ تعالےٰ علم)

ہاں تو پیشتر اس کے ہم لفظ "اوم" کے متبرک
ہونے یا نہ ہونے پر مزید بحث کریں یہ ضروری
سمجھتے ہیں کہ پہلے ہندو دھرم کے اجزائے ترکیبی اور
اس دھرم کے معبودوں کے بارے میں قارئین کو
روشناس کرایا جائے تاکہ انہیں اصل حقائق کا پتہ
چل سکے۔

ہندومت کی تاریخ

ہندوستان کی تاریخ پر نظر ڈالنے سے معلوم
ہوتا ہے کہ وہ ہستیاں جنہوں نے فلسفہ عبادت۔
ریاضت کے ذریعے مختلف مذاہب کی بنیاد ڈالی
وہ یا تو راجے تھے یا راجہ زادے۔ ان کی راجگی
ان کی تعلیم کی اشاعت میں بہت زیادہ معاون
ثابت ہوئی۔ ان میں سے بعض پر دنیاوی آلام و
مصائب کا کچھ ایسا اثر پڑا کہ انہوں نے انسانی
دکھ درد کو مٹانے کی ٹھانی۔ مگر خدائے ذوالجلال
کی ہستی و صفات سے یکسر غافل رہے۔ عمل کی
پاکیزگی کا راگ اونچے اونچے سُروں میں الاپتے ہے
اور انسان کو اپنے فعل کا مرید و مختار بتاتے ہے
حق تعالیٰ شانہٗ کو ایک تماشے کی طرح تسلیم

کیا۔ دنیاوی رنج و محن سے بچنے کی تدابیر سوچیں
مگر مادی دنیا سے ایک قدم بھی آگے نہ بڑھ
سکے۔ پتن جلی جو فادر آف یوگا کے نام سے مشہور
ہیں اور چندر گپت مگدھ کے زمانہ میں تین ہزار
برس پیشتر ہوئے۔ یوگ کی تعلیم پہلی دفعہ پتن جلی
کی ذریعہ تخلاقی ضبط تحریر میں لائی گئی۔ وہ یوگ کے
جدامجد سمجھے جاتے ہیں اور ان کی تھیوری مستند مانی
جاتی ہے۔ انہوں نے خدا کے وجود پر زور دیتے
ہوئے انسان کو اس کے فعل کا مختار بنا کر باور کرایا
کہ وہ ریاضت کاملہ کے ذریعے اپنے اندر خدائی
صفات پیدا کر سکتا ہے۔ چنانچہ پتن جلی "یوگ سوترہ"
میں کہتا ہے۔ انسان کو چاہیئے کہ وہ اپنی صفات
ذاتی کو مٹا کر حواس کو مردہ کر دے تاکہ وہ روح
اعظم میں جا ملے۔ انسان اپنے فعل کا خود مختار ہے
وہ چاہے تو اپنے آپ کو صفات باری تعالےٰ سے
جا ملائے۔ پتن جلی اگر سفلی دنیا سے ذرا آگے چلتا
تو اسے ضرور معلوم ہو جاتا کہ ایک ایسی قوت بھی
ہے جیسے روح اور مادہ پر کامل قدرت حاصل
ہے۔ مادہ اور روح اگر ایک کروڑ سال تک
بھی اکٹھی پڑی رہیں تو ان میں کوئی حرکت نہ

ہو گی ۔ جب تک کہ وہ قوت (خدائے ذوالجلال)
ان کو حرکت میں لا کر اکٹھا نہ کرے ۔ وہ حیوانی
یا نباتاتی شکل خود اختیار نہیں کر سکتیں ۔

چیمبرس انسائیکلو پیڈیا جلد ۹ صفحہ ۳۰۵، کے مطابق
ابتدا پتن جلی سے تین ہزار برس پہلے یعنی اب سے
چھ ہزار برس پہلے صانع عالم سے متعلق یہ عقیدہ
تھا کہ خدا علیم و قدیر ہے ۔ دنیا اور اس کے مادہ
کا خالق ہے ۔ اشیاءِ عالم فنا ہو کر اس کی ذات میں
جا کر ضم ہو جاتی ہیں ۔ انفرادی روح بھی وہی شے ہے
جو خدا کی ذات سے نکلتی ہے ۔ لیکن آہستہ آہستہ
خدا کی صفات کو محدود کرنا شروع کر دیا حتیٰ کہ شاکیامنی
(گوتم بدھ) نے ذات و صفات دونوں سے انکار کر دیا۔
ہندو دھرم کے اجزائے ترکیبی کی تحلیل کریں تو وید
برہما ۔ شیو وشنو ۔ وجودی ۔ عدم وجودی ۔ بت پرستی ۔
شجر پرستی ۔ حجر پرستی ۔ حیوان پرستی (گائے اور سانپ
وغیرہ) اور انکار خالق اس کے اجزاء نکلیں گے ۔
ہندو دھرم کی متبرک کتابوں کو لیجئے ۔ ایک طبقہ
کہتا ہے وید کی تعلیم کے آگے سر جھکاؤ ۔ دوسرا
سرتیوں پر اعتقاد جماتا ہے ۔ تیسرا برہمنا اور چوتھا

اپنیشد پر یقین رکھتا ہے ۔ اس کے بعد مہابھارت
ہے جو ویدوں کی حریف ہے اس کے بعد
بھاگوت گیتا ہے ۔ جس میں آواگون کے چکر سے
نکلنے اور روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے کی
تدابیر ہیں ۔
رگ وید جو سب سے قدیم کتاب ہے اس کا
افتتاحی منتر غور سے پڑھئے :
"میں اگنی (آگ) کی ثنا کرتا ہوں ۔ وہ سب
سے اعلیٰ پروہت دیوتا منتظم ، صلح و جنگ کی مالک ۔
اور فیاضی سے دولت دینے والی ہے"
پورے وید پڑھ جائیے ۔ بس یہی وہ راگ ہے جو تمام
پوجاؤں ۔ دعاؤں ۔ مختلف رسموں اور بھجنوں میں
خاص ڈھنگ سے گایا جاتا ہے ۔ اس کے برعکس
قرآن حکیم کی افتتاحیہ آیت کو پڑھئے اور فرق ملاحظہ
فرمائیے ۔

"میں اللہ کے نام سے شروع کرتا
ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے
والا ہے ۔ سب تعریفیں اللہ کے لائق ہیں
جو تمام کائنات کا مربی بڑا مہربان اور نہایت
رحم کرنے والا اور روزِ جزا کا مالک ہے

ہم اس کی عبادت کرتے ہیں اور اسی کی مدد چاہتے ہیں" الخ

چاروں ویدوں میں آخری وید "اتھروید" ہے۔ اس میں البتہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت کی بشارت موجود ہے۔

بہت سے معبودوں کو ماننا

رگ وید کے سب سے پہلے منتر میں پجاری اگنی کو پکارتا ہے۔ جب آگ تیز ہو جاتی ہے تو وہ دوسرے دیوتاؤں کو بلاتی ہے کہ وہ "یگ" میں سے اپنا حصہ لیتے جائیں رگ وید میں تو دیوتاؤں کی تعداد فقط ۳۳ ہے۔ پھر یہ تعداد دیگر ویدوں میں بڑھتے بڑھتے ۳۳۳۹ تک پہنچ جاتی ہے۔ اسی کتاب میں آگے پڑھیئے۔ "تم یوں کیوں نہیں کہتے کہ ہر چیز خدا ہے اور خدا ہی ہر چیز ہے" یہ وہ بھجن ہے جسے پختہ عقیدہ برہمن ہر روز علی الصباح الاپتا ہے۔

پرانوں کی تعلیم اور برہما

موجودہ ہندو دھرم جو عام طور پر رائج ہے۔ وہ خدا کے انسانی شکل میں جنم لینے دیوتاؤں کی پوجا

اور ذات پات کی تمیزی خصوصیات کا نام ہے۔ عام ہندو دھرم "تری مرتی" یعنی برہما شیو اور وشنو پر مشتمل ہے۔ ان تینوں کے مجموعے کو کائنات کا بنانے بگاڑنے اور حفاظت کرنے والا تسلیم کرتے ہیں۔ ہندو مت کے مطابق برہما نے بے کار پڑے پڑے اکتا کر خود کو بنایا۔ پھر تفریحاً کھیل کود کے طور پر کائنات کو بہ ہزار وقت بنا کر کھڑا کیا۔ پھر وشنو محافظِ عالم ہو گیا۔ پرانوں کے مطابق برہما میں صفتِ قدیم نہیں بلکہ شروع میں اس میں کوئی صفت نہ تھی۔ بعد میں پیدا کر لیں۔ جس طرح انسان میں پہلے کوئی صفت نہ ہو۔ بعد میں محنت کرکے پیدا کرلے اس طرح وشنو اپنی کوشش سے محافظِ عالم بن گیا اور شیو نے دوسری قسم کی تباہ کن صفات اپنے اندر پیدا کر لیں اور وہ فنا کرنے والا ہو گیا۔

برہما کی پوجا

برہما کی پوجا ہندوستان میں موقوف سی ہو گئی ہے "آتریا برہما" کے مطابق برہما حاکمانہ قوت کا ایک زبردست انسان تھا۔ جب اس میں کمزوری پیدا ہوئی تو لوگوں نے اس کو چھوڑ دیا۔ جس طرح

ایک قومی لیڈر کی حالت ہوتی ہے کہ ایک مدت کے بعد وہ عموماً انسان کی نظروں سے گر جاتا ہے ۔ بس یہی حالت برہما کی ہے ۔ برہما کی ہستی ذاتِ خداوندی نہیں ۔ جیسا کہ ایک ہندو برہمن نے مجھ سے کہا تھا کہ ہم آپ کے "اللہ" کو ہی "برہما" کہتے ہیں ۔ ہم نے جواب دیا ہمارا "اللہ" قدیم ہے مگر آپ کا "برہما" قدیم نہیں " ہمارا اللہ ہر چیز پر قادر ہے مگر آپ کا "برہما" ہر شے پر قادر نہیں ۔ آپ کا برہما تو کائنات کو فنا ہونے سے بھی نہیں بچا سکتا ۔ مگر ہمارا "اللہ" اسے بنانے اور بگاڑنے دونوں پر قادر ہے ۔ لہٰذا آپ کا "برہما" ہمارا "اللہ" نہیں ہو سکتا ۔

شیو کی پوجا

ابتدائی عہد میں شیو کی غیر آریوں کا اور وشنو کو آریوں کا دیوتا تسلیم کیا جاتا تھا ۔ شیو کی پوجا تمام ہندوستان میں کی جاتی تھی بعد میں وشنو کی پوجا ایک وسیع رقبۂ ہند پر غالب آگئی ۔ شیو جی کا مقام رہائش "کیلاس" ہمالیہ کی ایک وادی تھی ۔ یعنی موصوف وہاں کے باشندے تھے ۔ لنکا کا راجہ

راون بھی جس نے رام چندر جی کی بیوی سیتا کو اغوا کیا تھا ۔ شیو کی پوجا کرتا تھا ۔ کرشن جی بھی اولاً شیو کی پوجا کرتے تھے بعد میں وہ خود "معبود" ہو گئے ۔ ہندوستان کے مشہور مندروں میں شیو کی پوجا کے آثار آج بھی موجود ہیں ۔ مثلاً دیوتا و تیکلس وتا کا مندر صوبہ مدراس میں موجود ہے ۔ القصہ شیو کے بعد وشنو نے اس کی جگہ لے لی جو ایک طاقتور دیوتا ہے ۔ ویسے شنو کی پاروتی "درگا" اور کالی بیویاں ہیں اور آجکل ان کی پوجا ہوتی ہے ۔

وشنو کی پوجا

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے وشنو ایک طاقتور دیوتا ہے پران میں جسے پانچواں وید کہتے ہیں لے زنان فاحشہ کے ساتھ سوم رس (ایک نشہ آور محلول) پی کر رنگ رلیاں مناتے ہوئے دکھایا گیا ہے ۔ علاوہ ازیں نجات کا ذریعہ شراب گوشت اور عورت کو بتلایا ہے پران کے مطابق جب دنیا میں بدکاریاں بڑھیں تو وشنو کو حیوانی شکل اختیار کرنی پڑی ، تاکہ وہ نیکی کی حفاظت اور بدی کی سیاست کر سکے وہ صورتیں جن جن میں وہ جنم

لیتا ہے وہ مچھلی، کچھوا، سور، شیر نر، بونا آدمی برہمن (پرس رام نامی) ہیں۔

رام کی پوجا

رام چندر جی کوشل کے راجہ دسترتھ کے بیٹے تھے۔ باپ نے اُن کی تخت نشینی کی تیاریاں کیں تو سوتیلی ماں کُکئی نے راجہ سے قول لے لیا کہ رام چندر جی کو ۱۴ سال کا بن باس دیا جائے چنانچہ وہ اپنی بیوی سیتا اور بھائی لکشمی کو ساتھ لے کر جنگل میں چلے گئے چودہ سال بعد جب واپس آئے تو ملک بھر میں خوشیاں منائی گئیں اور در و دیوار پر چراغاں کیا گیا۔ تھے تو وہ انسان مگر نامعلوم کیسے انہیں خدا کا درجہ دے دیا گیا اور ان کی پوجا شروع ہو گئی آج بھی وہ ہندؤں کے "معبود" ہیں اور رات دن ان کا نام جپا جاتا ہے۔

کسی پنڈت نے حضرت مجدد الف ثانیؒ سے کہا کہ رام اور رحیم (اللہ تعالٰی کی صفت) دونوں ایک ہیں۔ ہم رام کہتے ہیں اور آپ رحیم۔ اس پر حضرت نے فرمایا۔ رام چندر جی سے پہلے تمہارا

کوئی رام نہ تھا۔ مگر ہمارا رحیم ہمیشہ سے اور ہمیشہ رہے گا۔

کرشن جی کی پوجا

کرشن جی کے حالاتِ زندگی (۱) مہابھارت (۲) وشنو پران (۳) بھاگوت پران اور پریم ساگر میں درج ہیں۔

مہابھارت میں سوائے چند خاص مقامات کے انہیں ہر جگہ گڈریوں کا راجہ۔ پانڈوں کا معین و مددگار بنایا گیا ہے۔ دیگر کتب میں ان کی تصویر کا دوسرا رُخ دکھایا گیا ہے۔ مثلاً ایک جگہ پانڈوں کو نصیحت کرتے ہیں۔ "تمہیں اپنے گرو "دروناؔ" کو کسی طرح قتل کر دینا چاہیئے تاکہ "دروناؔ" سنہری گاڑی والا ہم سب کو جنگ میں ہلاک نہ کر ڈالے" یہ الفاظ ایک "معبود" کے ہیں۔ علاوہ ازیں کرشن جی کی آٹھ بیویوں کے علاوہ ۱۶۰۰۰ داشتائیں بھی تھیں۔

یہ تمام بیانات اس امر کی کھلی شہادت ہیں کہ برہما۔ وشنو۔ شیو انسان تھے۔ انسانی ہستیاں تھیں۔ رام چندر جی کرشن جی۔ درگا۔ کالی مرد و زن

تھے۔ ان کی سطوت و جبروت، سلطنت و قوت کے سامنے غریب اور کمزور لوگوں نے مجبوراً سر جھکا دیئے۔ جس قسم کے مدائح یا قبائح ان میں تھے۔ ان کے اعتبار سے اس کو سراہا۔ پھر دیوتا بنا کر کھڑا کر دیا۔ مثلاً برہما نے ملک کی سرسبز شادابی اور لوگوں کی فلاح و بہبود میں سعی کی اس لئے اس کو مدبر عالم کے نام سے تعبیر کر دیا گیا۔ شعراء نے اس کی مدح میں نظمیں لکھیں۔ جن میں مبالغہ سے کام لیا گیا۔

الغرض ہندوؤں کے جتنے بھی "معبود" ہیں وہ صرف انسان تھے۔ انسانی ہستیاں تھیں۔ معبود کا درجہ انہیں بعد میں دیا گیا۔ موہن داس کرم چند گاندھی کی مثال ہمارے سامنے ہے۔

گاندھی کی پوجا

موہن داس کرم چند گاندھی تو ہمارے سامنے ہوئے ہیں۔ موصوف کا کہنا تھا کہ وہ ۱۲۵ سال بعد مریں گے۔ مگر گاڈسے کی گولی نے اسّی سال کی عمر ہی میں انہیں موت سے ہمکنار کر دیا۔ اب ہندوستان میں انہیں بھی "دیوتا" کا درجہ

دے دیا گیا ہے اور گاندھی جی کی بھی پوجا شروع ہو گئی ہے ؎

تاریخ بشر بس اتنی ہے!
ہر دور میں پوجے اس نے صنم
جب آئے نئے بت پیش نظر
اصنام پرانے توڑ دیئے

پہلے بیان کیا جا چکا ہے برہما بھی گاندھی، رام چندر جی، کرشن جی، درگا، کالی وغیرہ کی طرح ایک انسان تھے اور اسی برہما کا سمبل لفظ "اوم" ہے۔ جو ظاہر ہے متبرک نہیں ہو سکتا۔ ہمارے نزدیک سب سے متبرک اعلیٰ و افضل لفظ اسم ذات "اللہ" ہے۔

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور کنڈلینی یوگا پر بحث کا آغاز کرتے ہیں۔

کنڈلینی یوگا

کُنڈلینی یوگا

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ خالق اکبر نے انسان کو پیدا فرما کر لے بے شمار مخفی اور پُر اسرار قوتوں سے نوازا۔ بعض قوتوں کو تو بغیر کسی کوشش اور جدوجہد کے ان سے استفادہ کرنے کا اہل بنایا مگر بعض قوتوں کو مختلف ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے اجاگر کرکے ان سے فوائد حاصل کرنے کا مکلف کیا۔

ماہرین لوگ نے مخفی قوتوں سے متعارف ہونے کے لئے طرح طرح کے تجربات کئے۔ بھوک پیاس سے اپنے آپ کو نڈھال کیا پھر عرصۂ دراز تک اپنے آپ کو اذیتیں دیتے رہے۔ حتیٰ کہ انہوں نے کئی مخفی قوتوں کا سراغ لگا لیا اور ان کو اجاگر کرنے کے طریقے بھی وضع کئے انہی میں سے ایک زبردست اور پُراسرار قوت "کُنڈلینی" ہے۔ ماہرین یوگ کے مطابق ہماری ریڑھ کی ہڈی

کے نچلے حصے میں ایک ناگن (بعض اسے دیوی کا نام دیتے ہیں) کنڈلی مارے پڑی سو رہی ہے۔ شکل اس ناگن کی مثلثی بتائی جاتی ہے۔ مختلف ریاضتوں سے جن کا ذکر ہم آئندہ کرنے والے ہیں۔ جب اس پر "ضرب" لگائی جاتی ہے تو وہ جاگ اٹھتی ہے اور جاگنے کے بعد ریڑھ کی ہڈی میں پوشیدہ نالیوں (NERVES) کے ذریعے دماغ کی طرف اپنے "شوہر" کے ملاپ کے لئے محو سفر ہو جاتی ہے دوران سفر کئی اسٹیشن آتے ہیں۔ جنہیں یوگا کی اصطلاح میں کنول یا چکر کہتے ہیں ان سے گذرتی ہوئی وہ بالآخر دماغ کے اس حصے تک پہنچ جاتی ہے۔ جہاں مائع (LIQVID) ہوتی ہے۔ یہاں اس کا "شوہر" اس کا منتظر ہوتا ہے۔ چنانچہ جب اس قوت یعنی "کنڈلینی" کا ملاپ اپنے "شوہر" سے ہو جاتا ہے تو اس وقت انسان کے "قلب" کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ یہاں قلب سے مراد وہ گوشت کا لوتھڑا نہیں جو ہر آدمی کے سینے میں بائیں طرف دھڑکتا ہے۔ بلکہ قلب سے مراد "مرکز روح" ہے۔ چنانچہ اس ملاپ کے بعد یوگی میں مشاہدے اور معائنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

اور یوگی پورے طور پر اپنے جسم اور قلب سے علیحدہ ہو جاتا ہے اور اس کا اپنے جسم پر مکمل کنٹرول ہو جاتا ہے اور اس سے خوارق عادات ظہور پذیر ہونے لگتے ہیں۔

اسی طرح کی ایک قوت جسے "قوت سُریان" کہتے ہیں۔ مسلمان فقراء کو بھی دوران مراقبہ حاصل ہو جاتی ہے اگرچہ وہ اس کے خواہاں نہیں ہوتے۔ چنانچہ اسی قسم کا ایک واقعہ جو مشہور صوفی بزرگ حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ سے متعلق ہے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جاتا ہے۔

حکایت

حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ فوج میں ملازمت کرتے تھے ایک دن فوجی وردی پہنے کوارٹر گارڈ پر متعین تھے کہ ایک انگریز آفیسر رات کو گارڈ کے معائنہ کے لئے آیا باباصاحبؒ نے قانون کے مطابق اسے سیلوٹ کیا انگریز افسر نے بھی حسبِ دستور سیلوٹ کا جواب سیلوٹ سے دیا اور دوسری گارڈ کے معائنہ کو چل دیا۔

راستے میں ایک مسجد پڑتی تھی۔ اس نے دیکھا کہ بابا صاحبؒ مسجد میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ انگریز آفیسر سخت متعجب ہوا دل میں خیال کیا کہ گارڈ پر کوئی اور متعین ہوگا۔ چنانچہ دوسری گارڈ کا معائنہ کرنے کے بعد جب پھر مسجد کے پاس سے گذرا تو بابا صاحبؒ حسبِ سابق مسجد میں نماز پڑھ رہے تھے۔ وہ آفیسر دوبارہ پہلی گارڈ پر واپس آیا دیکھا کہ بابا صاحبؒ بدستور "ڈیوٹی" پر متعین ہیں۔ بابا صاحبؒ نے دوبارہ سیلوٹ کیا۔ آپ تو اس آفیسر کی حیرانی کی انتہا نہ رہی۔ چنانچہ دوبارہ تحقیقِ حال کے لئے مسجد کی طرف گیا دیکھا کہ بابا صاحب حسبِ سابق نماز پڑھ رہے ہیں۔

انگریز آفیسر نے اس رجمنٹ کے صوبیدار کو بلا کر مذکورہ واقعہ سنایا۔ صوبیدار نے جواب دیا کہ اس قسم کی کرامات (خرقِ عادات) اکثر بابا صاحبؒ سے سرزد ہوتی رہتی ہیں چنانچہ وہ آفیسر صوبیدار کو ساتھ لے کر گارڈ پر آیا تاکہ بابا صاحب سے اس بارے میں معلومات حاصل کرے مگر جونہی وہ آفیسر گارڈ روم کے پاس پہنچا بابا صاحبؒ نے رائفل ایک طرف پھینک دی اور یہ کہتے ہوئے چل

دیئے کہ ہم سے دو جگہ ڈیوٹی نہیں دی جاتی" فوج کی ملازمت میں یہ بابا صاحب کا آخری دن تھا۔

دراصل بابا صاحبؒ نے اس موقع پر "قوتِ سُریان" کو استعمال فرمایا تھا۔ قوتِ سریان کی تفصیل یہ ہے:۔

اولیاء اللہ کے ہاتھوں جو کرامات عالمِ ظہور میں آتی ہیں وہ "کنڈلنی شکتی" وغیرہ کی بیداری کے باعث نہیں ہوتیں بلکہ وہ "قوتِ سُریان" کی مدد سے عالمِ ظہور میں آتی ہیں۔ اس سلسلہ میں سیدنا شیخ عبد العزیز دباغؒ "ابریز" میں فرماتے ہیں۔

"حق تعالےٰ نے روح کو اجرام (یعنی اجسام) کے چاک کرنے کی طاقت عطاء فرمائی ہے۔ چنانچہ وہ پہاڑوں، سخت پتھروں اور دیواروں کو پھاڑتی ہوئی بغیر کسی شگاف کے ان کے اندر سے گھس کر آرپار ہو جاتی ہے۔ (اس کی مثال روشنی کا صاف شیشے سے شگاف کئے بغیر آرپار ہونا ہے یعنی جس طرح روشنی بغیر شگاف کئے آرپار ہو جاتی ہے۔ اسی طرح روح بھی سخت پتھروں اور ہر قسم کے اجسام سے بغیر شگاف کے آرپار ہو جاتی ہے)

جب روح کی سکونت ذاتِ ترابی میں محبت و
یگانگت کے ساتھ ہوتی ہے۔ تو روح یہ طاقت
ذات کو دے دیتی ہے کہ کالبدِ خاکی (جسمِ انسانی)
وہ کام کرنے لگ جاتا ہے جو روح کیا کرتی ہے
حضرت سیدنا یحییٰ علیہ السلام کا قصہ اسی قبیل سے
ہے کہ آپ کی قوم نے جب آپ کو گرفتار کرنا
چاہا تو آپ بھاگ کر ایک درخت کے اندر گھس
گئے کہ آپ کی روح نے باہمی محبت و یگانگت
کے سبب خرقِ اجسام کی طاقت جسم کو دے
دی تھی (جیسے روح درخت وغیرہ میں بغیر شگاف
کئے گھس سکتی ہے۔ اسی طرح جسم بھی روح
کی عطاء کردہ قوت کے باعث درخت میں بغیر
شگاف کے گھس گیا) اور ذاتِ ترابی جرمِ شجر کو
پھاڑ کر اندر داخل ہو گئی تھی اولیاء کرام کے واقعات
کہ دروازہ کھلے بغیر وہ مکان میں داخل ہو گئے یا
اہل اللہ کے یہ واقعات کہ ایک قدم مشرق میں
رکھا تو دوسرا مغرب میں اسی قبیل سے ہیں۔

ذاتِ ترابی (جسمِ انسانی) میں اتنی طاقت
نہیں کہ وہ افقِ مشرق سے افقِ مغرب کے درمیان
جو ہوا بھری ہوتی ہے اس کو اس لحظہ میں قطع

کر سکے۔ ہوا اس کا جوڑ جوڑ توڑ دے گی۔ ایک
ایک عضو کا جوڑ جوڑ کر دے گی (اسکائی لیب کا
واقعہ آپ کے سامنے ہے کہ مختلف دھاتوں کا بنا
ہوا یہ "عفریت" جونہی کرۂ ارض میں داخل ہوا
تو ذرات سے رگڑ کے باعث گرم ہو کر جل اٹھا
اور ٹکڑے ٹکڑے ہو گیا) اسی طرح ہوا بدن کے
سارے خون اور رطوبتوں کو سکھا دے گی۔ مگر
چونکہ روح نے اس کو قوت بخشی ہے لہٰذا جسم
اس قسم کے حالات میں بھی محفوظ رہتا ہے۔ چنانچہ
رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم آنِ واحد میں جسمِ مطہرہ
کے ساتھ عرشِ بریں پر پہنچے اور پھر واپس بھی تشریف
لے آئے (آپ کو کرۂ ہوا کے اس پار نہ تو آکسیجن
کی ضرورت محسوس ہوئی اور نہ آپ کے جسمِ مبارک
کو کسی قسم کا نقصان پہنچا) یہ سب کچھ روح کا
فعل تھا۔ جس نے قوتِ سریان سے ذاتِ مطہرہ
کو مدد پہنچائی تھی۔ واللہ تعالےٰ اعلم" سلسلۂ
خیالات کہاں سے کہاں جا نکلا۔ ہاں تو عرض کر
رہا تھا کہ کنڈلینی شکتی کی بیداری کے بعد یوگی
اپنے جسم سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے اور وہ جسم
کے ہر ہر عضو کو اپنے کنٹرول میں لے آتا ہے۔

اس وقت انسان کے قبضہ میں بے شمار قوتیں آ جاتی ہیں۔ بعض کے نزدیک قوتِ پرواز تو اس کا ایک ادنیٰ کرشمہ ہے۔ بھوک پیاس پر انسان غالب آ جاتا ہے اور برسوں بغیر کھائے پیئے محض فضا سے خوراک حاصل کر کے زندہ رہ سکتا ہے۔ سردی گرمی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتی غرضیکہ انسان واقعی انسان برتر بن جاتا ہے۔

کنڈلینی کا آغاز سفر

جب مختلف ریاضتوں سے جن کا ذکر ہم آئندہ کرنے والے ہیں اس مجہا اسرار قوت پر "ضرب" لگائی جاتی ہے تو یہ اچانک بیدار ہو کر "سوکشما" ناڑی میں ملفوظ ایک اور باریک ترین "ناڑی" کو جسے چترنی کہتے ہیں۔ راہ گذر کے طور پر استعمال کرتی ہوئی اوپر کو چڑھنے لگتی ہے۔

بعض اوقات کنڈلینی غلط ریاضت یا کسی بے احتیاطی کی وجہ سے بجائے چترنی کو راستے کے طور پر استعمال کرنے کے غلط ناڑی پنگلا کے ذریعے محو سفر ہو جاتی ہے اس کی مثال ایسی ہے جیسے بجلی کے دو غلط تاریں آپس میں

مل جائیں اور شارٹ سرکٹ ہو جائے۔ یہ حالت بے حد خطرناک اور تکلیف دہ ہوتی ہے لہٰذا اس قسم کی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے کنڈلینی کے آغاز سفر ہی سے گرو یا استاد کو آگاہ کر دیا جائے تاکہ وہ نگرانی میں دیگر مراحل طے کرائے اور کنڈلینی کو اپنے "شو" (شوہر) سے ملا دے۔

کنڈلینی کا مقام سفر

ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے سے دماغ کی طرف دو ناڑیاں (NERVES) جاتی ہیں ایک کا نام ایڈا اور دوسری کا پنگلا ہے۔ ایڈا منفی (NEGATIVE) اور پنگلہ مثبت (POSITIVE) برقی رو کو ظاہر کرتی ہے اور دونوں ناڑیوں کے درمیان ایک بہت ہی باریک ناڑی ہے جسے "سوکشما" کہتے ہیں۔ پھر اس سوکشما کے بیچوں بیچ ایک اس سے بھی باریک ناڑی ہے۔ جسے "چترنی" کہتے ہیں جس کو کنڈلینی راہ گذر کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ سوکشما کے دائیں طرف پنگلا اور بائیں طرف ایڈا ناڑی ہوتی ہے۔ گویا کہ یہ دونوں ناڑیاں سوکشما کی محافظ ہیں اور سوکشما

چترنی کی حفاظت پر مامور ہے۔ سوکشما کے نیچے (کنڈلینی کنول؟ (ہزار پنکھڑیوں کا کنول) رہتا ہے چونکہ یہ ہر وقت خوابیدہ حالت میں ہے۔ اس لئے ہمیں اس کا احساس ہی نہیں ہوتا، یہاں تک کہ صرف خواص ہی اس کی موجودگی سے واقف ہوتے ہیں عوام نہیں۔

کنڈلینی کے اسٹیشن (چکر)

کنڈلینی دوران سفر مختلف اسٹیشنوں سے گذرتی ہے بعض اوقات کسی اسٹیشن پر رُک بھی جاتی ہے چنانچہ اب یہ گرو کا کام ہے کہ اسے کسی تدبیر سے اگلے اسٹیشن کو روانہ کرے۔ اسٹیشن درج ذیل ہیں۔

۱ : مول دھارا —— ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ (جنسی اعضاء اور مقعد کے درمیان)
۲ : سوودھشتان —— جنسی اعضاء کے عین نیچے۔
۳ : منی پور —— ناف کے نیچے
۴ : اناہت —— قلب

۵ : وشدھ —— حلق
۶ : اجنا —— دونوں ابرو کے درمیان ناک کی جڑ کے پیچھے۔
۷ : سہسرار —— دماغ کے بیچوں بیچ سہسرار "چکر" میں نہیں گنا جاتا بلکہ یہ کنڈلینی کی منزل مقصود ہے۔

کنڈلینی کے مقاماتِ سفر

اَجن چکّر

پیشتر اس کے کہ ہم آگے بڑھیں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ کچھ تعارف اجنّ چکّر کا کرایا جائے۔ کیونکہ یہ چکّر دیگر چکروں سے بالکل مختلف ہے اس کا تعلق براہِ راست دماغ سے ہے۔ انسان کے پانچوں حواس دماغ کے تابع ہیں اسی لئے اس چکّر کو دیگر چکروں کا سردار تسلیم کیا جاتا ہے۔ ماہرینِ یوگ کے مطابق تمام انسانی ایجادات اور ارتقائی منازل اسی چکّر کے مرہونِ منت ہیں ہاں تو کنڈلینی جب اس چکّر پر پہنچتی ہے تو کچھ دیر یہاں قیام کرتی ہے مگر چونکہ کنڈلینی کی منزلِ مقصود یہ چکّر نہیں، اس لئے آگے چل پڑتی ہے۔ جسے کہ "سہسرار" (ہزار پتیوں کا کنول) پر پہنچ کر اپنا سفر ختم کرتی ہے۔ جو دماغ کے بالائی حصّہ (CEREBRAL REGION) میں واقع ہے۔ سہسرار ہی "دیوتا شو" کی جائے رہائش ہے۔

دوران سفر چونکہ کنڈلینی یکے بعد دیگرے ایک
چکر سے گذر کر دوسرے میں داخل ہوتی ہے۔
اس لئے اس کے پھول کی پتیوں کا رُخ جو پہلے
نیچے کی طرف ہوتا ہے سامنے کے رُخ ہو جاتا ہے۔
اس موقع پر اجنی چکر کنڈلینی کو نئی قوت اور
طاقت عطا کرتا ہے اور ان پتیوں کا رُخ پہلے کی
طرح نیچے کو موڑ دیتا ہے اور کنڈلینی نئی طاقت پا
کر بے تابانہ اپنے "شودیوتا" سے ملاپ کی آرزو
میں تیزی سے آگے بڑھنا شروع کر دیتی ہے حتٰے
کہ اپنے شِو سے جا ملتی ہے۔

کنڈلنی واپس جاتی ہے

کنڈلینی چند لمحے اپنے شِو کے پاس بسر کرنے
کے بعد واپس اپنی قدیمی جائے رہائش (ریڑھ
کی ہڈی کے آخری سرے سوکشما ناڑی کے نیچے)
کی طرف محوِ سفر ہو جاتی ہے۔ پھر انہیں چکروں
سے گذرتی ہوئی انہیں مزید قوت اور طاقت سے
مالا مال کرتی جاتی ہے۔ اس وقت وہ پہلے سے
زیادہ تروتازہ ہوتی ہے۔
ہاتھا یوگا میں اس کو بیدار کرنے کے کئی

طریقے ہیں۔ جبکہ پتنجلی کے ہاں صرف سمادھی ہے
اور وہ سمادھی ہی کے ذریعے اس کو بیدار
کرنے کے حق میں ہے۔ یا صرف سنسکرت لفظ
"اوم" کے متواتر ورد سے جو برہما کا مخفف ہے
جگانے کا قائل ہے۔ مگر ہمارے نزدیک تواتر لفظ
"اوم" کی بجائے اگر لفظ "اللہ" کا ذکر تواتر سے
کیا جائے تو نہ صرف یہ کنڈلنی جاگ اٹھتی ہے بلکہ
نہایت آسانی سے تمام منازل طے کرتی ہوئی اپنے
شو سے مل کر بہ خیر و عافیت واپس اپنے اصل
مقام تک جا پہنچتی ہے۔

"دیوتا شو" اور "کنڈلینی" کا راز

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ہر انسان کی
ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں تقریباً ایک
انچ مقعد سے اوپر اور تھوڑا سا جنسی اعضاء کے
نیچے منفی بجلی کا ذخیرہ موجود ہوتا ہے اور ایسے
ہی دماغ کے وسط میں مثبت بجلی (POSITIVE-
ELECTRIC) مقیم ہوتی ہے چنانچہ مختلف ریاضتوں
کے ذریعے ان دونوں مراکز کو اعصاب کے ذریعے
ملا دیا جاتا ہے جس طرح بجلی کی منفی اور مثبت

رو کو ایک خاص ترتیب سے ملا کر بجلی کے بلب کو روشن کیا جاتا ہے جو انسان کو انسان برتر بنا دیتی ہے "دیوتا شو" اور "کنڈلینی" محض زمانہ قدیم کی اصطلاحیں ہیں۔ اُس زمانہ میں مثبت یا منفی برقی رو کو کوئی نہ جانتا تھا۔

کنڈلینی کی بیداری کا نکتہ آغاز و اختتام

کنڈلینی کو بیدار کرنے والی ریاضتوں پر عمل کرتے ہوئے جب یوگی کو خاصہ عرصہ گذر جاتا ہے تو اچانک ایک بجلی سی چمکتی دکھائی دیتی ہے اور یوگی اس روشنی یا نور میں نہا جاتا ہے بعدازاں مراقبہ کرتے کرتے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یوگی ہوا میں معلق ہے اور اُس کا اس زمین سے کوئی تعلق نہیں رہا اور یہ کہ وہ اس فضائے بسیط ہی کا باسی ہے پھر جونہی توجہ مراقبہ سے ہٹتی ہے۔ یوگی واپس زمین پر بیٹھا ہوا اپنے آپ کو پاتا ہے۔ کچھ عرصہ اس قسم کے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوتے رہتے ہیں حتیٰ کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے سے کوئی چیز اُوپر چڑھتی ہوئی محسوس ہوتی

ہے یہی کنڈلینی کی بیداری کا نکتہ آغاز ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد یوگی کو مزید یکسوئی سے مراقبات جاری رکھنے چاہئیں خصوصاً وہ مراقبہ جس سے کنڈلینی میں حرکت پیدا ہوئی ہو۔ مگر اسی اثنا میں لاشعوری مزاحمت بھی شروع ہو چکی ہوتی ہے کہ چھوڑو کس چکر میں پڑے ہو، یہ تو سادھوؤں کے کام ہیں تم تو ایک اچھے خاصے انسان ہو۔ گویا سادھو یا یوگی تیسرے درجے کے انسان ہیں مگر حقیقت اس کے برعکس ہے سادھو یا یوگی، انسان برتر ہوتا ہے وہ بھوک پیاس رنج غم اور دیگر ضروریات زندگی سے بے نیاز ہوتا ہے اور اگر اس کا قلب نورِ ایمان سے روشن ہو تو نورٌ علیٰ نور۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد یوگی کو اپنا جسم سکڑتا ہوا معلوم ہوتا ہے گویا وہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔ یہ سب کنڈلینی کی کرشمہ سازی ہوتی ہے، اصل میں یوگی ویسے کا ویسا ہوتا ہے۔ اِسی دوران میں ریڑھ کی ہڈی میں کوئی چیز اُوپر بڑھتی ہوئی محسوس ہوتی رہتی ہے جونہی مراقبہ سے توجہ ہٹتی ہے۔ یہ سب کچھ آن واحد میں

غائب ہو جاتا ہے۔ مگر پھر جونہی مُراقبہ دوبارہ شروع کرتا ہے، یہ تمام عجائبات دوبارہ عالمِ ظہور میں آ جاتے ہیں۔ گویا روشنی کے تھپیڑے ایسے لگتے ہیں جیسے سمندر میں نہاتے ہوئے انسان کو لہروں تھپیڑے لگتے ہیں۔ مراقبے کے خاتمے پر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا یوگی ایک نئی اور پُراسرار دُنیا کا سفر کر کے آیا ہے اور دَورانِ مراقبہ وہ اس سرزمین پر نہیں تھا۔

اب اگر یوگی نے مراقبہ جاری رکھا تو ایک دن مراقبے سے واپسی پر اُسے یوں محسوس ہوتا ہے گویا وہ مفلوج ہے اور اُس کے ہاتھ پاؤں میں جان ہی نہیں رہی۔ مگر پھر آہستہ آہستہ اس کے جسم میں 'جان' آ جاتی ہے اور یوگی بھلا چنگا ہو جاتا ہے۔ ان مواقع پر خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ لازم ہے کہ روغنِ زیتون یا گائے کے گھی سے تمام جسم کی مالش کی جاتے اور کھانے میں بھی گھی کا استعمال بڑھا دیا جائے۔ البتہ نمک، گوشت، انڈے، مچھلی لہسن اور پیاز سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

اس مرحلے سے بخیر و خوبی گزرنے کے بعد

یوگی اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ ذہنی قوتیں وسیع ہونے لگتی ہیں۔ ایک کرنٹ سی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے سے لے کر دماغ تک دوڑنے لگتی ہے۔

بھوک پیاس کی شدت محسوس نہیں ہوتی۔ چاہا تو کھانا کھا لیا اور پانی پی لیا۔ ورنہ ان چیزوں کی کوئی ایسی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ کسی سے بات کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ طبیعت بالکل تن تنہا بیٹھنے پر مائل ہوتی ہے دل میں یہی آرزو بار بار چٹکیاں لیتی ہے کہ ہمہ وقت مراقبہ میں گذرا جائے۔ اس نئی اور پُراسرار دنیا کی سیر کی جائے جس تک دورانِ مراقبہ رسائی ہوتی ہے۔ اس دوران میں نیند اُڑ جاتی ہے اور بے چینی کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ اگر نیند آ بھی جائے تو عجیب و غریب خواب بیدار کر دیتے ہیں۔ یہ کیفیت چند دن رہتی ہے پھر غائب ہو جاتی ہے۔ اب ایک نئی اُلجھن ظہور میں آتی ہے۔ یعنی مراقبہ میں دل نہیں لگتا اور اُس کیفیت کو دوبارہ حاصل کرنے کے لئے بے حد کوشش کرنی پڑتی

ہے۔ خیالات کو یکسو کرنا بے حد کٹھن لگتا ہے۔
حتٰے کہ مسلسل کوشش سے دوبارہ یوگی اپنے
خیالات کو یکسو کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے
اور پھر دوبارہ کنڈلنی کو اوپر کی طرف ریڑھ کی
ہڈی میں سرکتے ہوئے محسوس کرتا ہے۔ اس دوران
کانوں میں گرجدار آوازیں آنی شروع ہو جاتی ہیں
اور یوگی یوں محسوس کرتا ہے کہ اس کا جسم بڑھ
رہا ہے یاد رہے کہ آغاز میں جسم گھٹتا ہوا
محسوس ہوتا تھا مگر اب اس کے برعکس بڑھتا
ہوا معلوم ہوتا ہے حتٰے کہ یہ کیفیت بھی غائب
ہو جاتی ہے اس دوران منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا
ہے اور یوگی محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی "پُراسرار
پنجرے" میں پھنس گیا ہے اور اس پنجرے سے
نکلنا اس کے بس سے باہر ہے۔

اس کے بعد یوگی پر بے خوابی کی کیفیت
طاری ہو جاتی ہے۔ جونہی وہ بستر پر سونے
کے لئے لیٹتا ہے اس کی ریڑھ ہڈی میں کرنٹ سا
لگتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے گویا تیز روشنی
کے بھالے سے آ رہے ہیں اور کسے نور میں
نہلا رہے ہیں۔ بسیار کوشش کے باوجود نیند

نہیں آتی پھر یہ مرحلہ بھی گذر جاتا ہے۔

اب ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بھوک
پیاس غائب ہو جاتی ہے کسی چیز کا ذائقہ محسوس
نہیں ہوتا زبان سفید اور آنکھیں سرخ انگارہ ہو
جاتی ہیں۔ چہرے سے طمانیت اور سکون کے بجائے
وحشت برسنے لگتی ہے دراصل یہ تمام تر خلافِ
عادت مظاہر دماغ میں کیمیائی تبدیلیوں کے باعث
عالمِ ظہور میں آتے ہیں۔

اسی دوران کنڈلنی اوپر چڑھتی ہوئی محسوس
ہوتی ہے اور بعض اوقات تو ایسی آواز سنائی
دیتی ہے جیسے کوئی ناگ پھنکار رہا ہو شاید
اسی وجہ سے اس پُراسرار قوت کا نام "کنڈلنی
شکتی" رکھا گیا۔ ہاں تو اس پُراسرار قوت کی
حرکات روز بروز بڑھتی جاتی ہیں اور ایسے معلوم
ہوتا ہے جیسے کوئی شے اپنا راستہ ریڑھ کی ہڈی
میں سے بناتی ہوئی دماغ کی طرف رواں دواں
ہے اب اگر کوئی اس کو روکنا بھی چاہے تو
نہیں روک سکتا۔

مگر اسی دوران میں طرح طرح کے اندیشے
اور خوف کے سائے گہرے ہوتے جاتے ہیں کہ

معلوم نہیں کیا ہونے والا ہے ۔ چہرہ زرد ۔ گال پچکے ہوئے گویا طالب ، حال ہی میں کسی مہلک مرض سے شفایاب ہوا ہے ۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے ۔ گویا پورے جسم میں آگ سی لگی ہوئی ہے ۔ جب یہ کیفیت ہو تو تہی قدمی بے حد سود مند ثابت ہوتی ہے ۔

دراصل کسی شخص میں اس قسم کی قوتیں اگر بچپن ہی سے بیدار ہوں تو اسے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی لیکن یہی قوتیں اگر ریاضتوں سے بیدار کر دی جائیں تو ان کو برداشت کرنا خاصا دقت طلب ہو جاتا ہے ۔ اسی لئے ایسی ریاضتوں کے دوران میں کسی اُستاد یا گرو کی نگرانی ضروری سمجھی جاتی ہے ۔ بیشک اس گرو یا استاد کی کنڈلینی بیدار بھی نہ ہوئی ہو ۔ کیونکہ کنڈلینی کے علاوہ بھی تو کئی غیر مرئی قوتیں موجود ہیں جو اس قوت کی ہمسری کر سکتی ہیں اور گرو میں موجود ہوتی ہیں ۔

بعض اوقات ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے جسم میں آگ سی لگ ہوئی ہے ایسے مواقع پر بارگاہ رب العزت میں جھکنا ہی اطمینانِ قلب کا باعث

ہوتا ہے اور ہمہ وقت درود شریف پڑھتے رہنا بھی بے حد نافع ہے ۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اگر سورۃ اخلاص کا ورد بھی بلا گنتی کیا جائے تو نورٌ علیٰ نور ۔ اگر حدّت زیادہ بڑھ جائے اور ناقابلِ برداشت ہو جائے تو ناک کے دائیں نتھنے (RT. NOSTRIL) کو جو سورج کی حدّت کا مظہر ہے ۔ بند کر دیا جائے تاکہ بائیں نتھنے سے آپ ٹھنڈک کو جو چاندنی کا مظہر ہے جذب کر سکیں ۔

پھر اچانک ایسا محسوس ہوتا ہے گویا مرنے کا وقت قریب آگیا ہے اور کوئی طاقت موت یا دیوانگی سے نہیں بچا سکتی ۔ چہرہ زرد ہو جاتا ہے اور عامل برسوں کا بیمار دکھائی دیتا ہے ایسے مواقع پر آئینہ قطعاً نہیں دیکھنا چاہیئے ۔ عامل کو اپنی غذا دودھ اور چاول بالکل کم کر دینی چاہیئے پھر آہستہ آہستہ جسم میں طاقت اور توانائی آنے لگتی ہے ۔

اگرچہ ایسے موقعوں پر کنڈلینی بیدار ہو چکی ہوتی ہے مگر کوئی خاص خارق العادت واقعہ ظہور پذیر نہیں ہوتا ۔

اس کے بعد یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی چیز ریڑھ کی ہڈی میں اوپر کی طرف چڑھ رہی ہے۔ کانوں میں شور سنائی دینے لگتا ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے پورا وجود نور میں نہا گیا ہے۔ جب کنڈلینی دل میں سے گذرنے لگتی ہے، اس وقت نبض اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے جتنے کہ جس عضو سے بھی گذرتی ہے اس کو بیدار کرتی جاتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے اس عضو میں پہلے جان نہیں تھی، اور اب جان آگئی ہے۔ پرانے زمانے کے یوگی اور سادھو کنڈلینی کو دماغ کی ملکہ کا خطاب دیتے تھے کیونکہ یہ لاکھوں اعصاب کو کنٹرول کرتی ہے۔

کنڈلینی کی بیداری کا اثر جنسی اعضاء پر بھی ہونے لگتا ہے ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے ان میں کوئی نئی طاقت سما گئی ہے۔ اس کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارا نظام ہضم بھی از سرِ نو بحال کیا جا رہا ہے اس میں طاقت پیدا ہو رہی ہے۔ جو آنِ واحد میں ہر قسم کی خوراک کو ہضم کر کے جزوِ بدن بنا دیتی ہے۔

اس موقع پر انسان جب اپنے بدن کے اندر توجہ سے دیکھتا ہے تو اسے سب کچھ دکھائی دینے لگتا ہے یہاں تک کہ کنڈلینی کے شعلے تک نظر آنے لگتے ہیں یہ سب کچھ حقیقت پر مبنی ہوتا ہے فریبِ نظر نہیں ہوتا۔ جیسے کوئی کسی دُور دراز سیارے پر اچانک بھیج دیا جائے۔

کچھ عرصہ کے بعد انسان آہستہ آہستہ نارمل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دنیا اور دنیاوی اشیاء میں اس کی دلچسپی اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔ رات البتہ ڈراؤنے خواب پریشان کرتے ہیں۔ مگر ضروری نہیں کہ یہ تمام واقعات جو ہم اوپر بیان کر چکے ہیں ہر ایک کو پیش آئیں بعض افراد کی کنڈلینی نہایت ہی آہستہ آہستہ بیدار ہوتی ہے اور یوگی کو معلوم تک نہیں ہوتا کہ کنڈلینی بیدار ہو رہی ہے یہاں تک کہ بخیر و خوبی اپنے شو سے جا ملتی ہے۔ ہم نے یہ تمام باتیں اس لئے رقم کر دی ہیں تاکہ اگر کسی کو اس قسم کے حالات پیش آئیں تو وہ پہلے سے ان کے لئے تیار ہو۔

کُنڈلینی

کو بیدار کرنے کے طریقے

اب ہم کنڈلینی کو بیدار کرنے کے طریقے قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ متنبہ بھی کرتے ہیں کہ ان پر بغیر استاد یا گرو کی اجازت کے ہرگز عمل نہ کیا جائے۔

پہلا طریقہ

کنول اندازِ نشست اختیار کیجیے۔ (کنول اندازِ نشست کا مکمل طریقہ بمعہ تصویر کے فن یوگا حصہ اول میں شائع ہو چکا ہے۔ کنول اندازِ نشست میں چاہیں تو ہاتھ تصویر کے مطابق رکھیں یا دونوں ہاتھوں کو ناف پر ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیں۔ دونوں طریقے صحیح ہیں) اب اپنی ٹھوڑی کو سینہ پر ٹکا دیجیے اور مقعد کو سکیڑیے یہ خیال کرتے ہوئے کہ مقعد سکیڑنے سے کنڈلینی پر ضرب لگ رہی ہے اور یہ کہ وہ چند ضربوں کے بعد جاگ اٹھے گی۔

چنانچہ لگاتار اس مشق پر عمل پیرا ہونے سے کنڈلینی انگڑائی لے کر اٹھتی ہے اور سیدھی ہوتی ہے یاد رہے کنڈلینی خوابیدہ شکل میں سانپ کی طرح کنڈلی مارے بیٹھی ہوتی ہے اس کی کنڈلی ساڑھے تین چکروں کی ہوتی ہے۔ ہاں تو بیدار ہونے کے بعد ریڑھ کی ہڈی میں اوپر کو رینگتی ہوئی معلوم ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ سانپ کی طرح پھنکارتی بھی جاتی ہے۔

کنڈلینی کی بیداری کے بعد اسی طریقہ کو جاری رکھا جائے اور اُستاد کو آگاہ کر دیا جائے تاکہ کنڈلینی اگر کسی چکر میں رک جائے تو گرو اُسے کسی تدبیر سے آگے کو رواں کرے۔ گرو حالات کے مطابق ریاضتوں میں ردّ و بدل کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ کنڈلینی اپنے شو سے جا ملتی ہے اور چند لمحے شو کے پاس رہنے اور شو سے قوتیں حاصل کرنے کے بعد واپس اپنے مستقر کی طرف لوٹتی ہے اور تمام چکروں کو اُن کے مطابق کئی غیر مرئی قوتوں سے نوازتی ہوتی اپنی جائے پیدائش پر جا پہنچتی ہے۔

ماہرین کے مطابق عام آدمی اپنے دماغ کا صرف ۸ سے ۱۰ فیصد حصہ استعمال میں لاتا ہے جبکہ کنڈلینی

کی بیداری کے بعد ۹۵ سے ۱۰۰ فیصد تک استعمال
کر سکتا ہے۔

دوسرا طریقہ

کنول اندازِ نشست اختیار کیجئے۔ کان دونوں
ہاتھوں کے انگوٹھوں سے بند کر دیجئے شہادت کی
انگلیوں سے دونوں آنکھیں درمیانی انگلیوں سے دونوں
نتھنے، تیسری انگلیوں سے اُوپر کا ہونٹ اور چھوٹی
انگلیوں سے نیچے کا ہونٹ بند کر دیجئے اس طرح تمام
حواس بند کر کے مقعد کو سکوڑیئے اور ڈھیلا کیجئے۔
اس تصور کے ساتھ کر آپ کنڈلینی پر بار بار ضرب
لگا رہے ہیں اور یہ کہ وہ ضرب کے باعث بیدار
ہو رہی ہے جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے
تمام راستے کھول دیجئے اور منہ کے ذریعے سانس آہستہ
آہستہ آہستہ نکال دیجئے یہ ہوا ایک چکّر اسی
طرح کے ۱۱ چکّر پورے کر لیجئے۔

تیسرا طریقہ

اس طرح کا پوز اختیار کیجئے کہ آپ کے بائیں
پاؤں کی ایڑی کے عین اُوپر آپ کی مقعد ہو اور

آپ کا تمام بوجھ ایڑی پر پڑ رہا ہو اور مقعد خوب
دب رہی ہو اب اپنی سیدھی ٹانگ بالکل سامنے
پھیلا دیجئے اور داہنی ٹانگ کے پاؤں کا انگوٹھا دونوں
ہاتھوں سے مضبوط پکڑ لیجئے اپنی ٹھوڑی سینے پر
لگا دیجئے۔ اب سانس ناک کے ذریعے اندر کھینچیے
اور روک لیجئے اس سے کنڈلینی پر ضرب لگتی ہے
اور وہ کنڈلی کو ختم کر کے سیدھی ہو جاتی ہے۔
جب سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ
سانس منہ کے راستے نکال دیجئے یہ ہوا ایک چکّر۔
ہر چکّر کے بعد ٹانگ بدل دیجئے یعنی دوسرے
چکّر میں دائیں پاؤں کی ایڑی کے اوپر اپنی مقعد
رکھیں اسی طرح ہر چکّر میں ٹانگ بدلتے جائیں حتے
کہ باری باری ہر ٹانگ کے پانچ پانچ چکّر پورے
ہو جائیں۔

چوتھا طریقہ

اس طریقہ میں ٹانگ کو پھیلایا نہیں جاتا بلکہ
مقعد کو ٹخنے کے ذریعے دبایا جاتا ہے اور دوسرا
پاؤں ران پر رکھا جاتا ہے۔ دانتوں کو سختی سے بند
کر دیا جاتا ہے اور زبان کو سامنے والوں دانتوں سے

اس طرح لگا دیا جاتا ہے کہ آپ کی زبان دانتوں کو
ضرب دبا رہی ہو۔ اب ناک سے سانس لے کر
روک کر مقعد پر ضربیں لگائی جاتی ہیں۔ یعنی جب
آپ سانس روک کر مقعد کو سکیڑتے ہیں تو اس پر
ضرب لگتی ہے۔

جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ
آہستہ سانس منہ کے ذریعے نکال دیجئے۔ یہ ہوا ایک
چکر اسی طرح کے گیارہ چکر پورے کر لیجئے۔

پانچواں طریقہ

کنول اندازِ نشست اختیار کرکے دونوں نتھنوں
سے سانس اندر لے لیجئے اور سانس روک لیجئے
مقعد کو سکیڑیئے اور ڈھیلا کیجئے جب تک
سانس روک سکتے ہوں روکے رکھئے اور مقعد کو
سکیڑئے اور ڈھیلا کرتے رہیے اور ذہن میں یہ
تصور لائیے کہ آپ مقعد کو سکیڑتے وقت کنڈلینی
کو جگانے کے لئے ضربیں لگا رہے ہیں۔ جب مزید
سانس روکنے کا یارا نہ ہو تو مقعد کا سکڑنا بند کرکے
آہستہ آہستہ سانس باہر منہ کے ذریعے نکال دیجئے
یہ ہوا ایک چکر اسی طرح کے گیارہ چکر پورے

کر لیجئے۔

یہ عمل صبح و شام خالی پیٹ سرانجام دیجئے
یا اس وقت جب کھانا کھائے کم از کم ساڑھے تین
یا چار گھنٹے گذر چکے ہوں۔

چھٹا طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے جبکہ دونوں پاؤں کا
درمیانی فاصلہ صرف دو انچ ہو۔ خاص احتیاط یہ
کی جائے کہ گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ
میں ہو۔ اب داہنا پاؤں اوپر اٹھا کر ایڑی کی ایک
ضرب سُرین (BUTTOCK) پر لگائیے اور پھر یہ پاؤں
فرش پر واپس اسی جگہ لا رکھیے جہاں سے اٹھایا تھا۔
اب بائیں پاؤں کی ضرب اسی طرح دوسری سُرین پر
لگائیے اور پھر واپس اسی جگہ پر لا رکھیے جہاں سے
اٹھایا تھا۔ اسی طرح باری باری سُرین پر ضربیں لگائیے
پہلے دن فقط ۲۵ ضربیں کافی ہیں۔ ہر ہفتے پانچ
ضربوں کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ سو ضربوں
تک پہنچ جائیے۔ یہ کنڈلینی کو بیدار کرنے کا ایک
اعلیٰ ذریعہ ہے۔

آخری اور سب سے اعلیٰ طریقہ متبادل عملِ تنفس

اگرچہ متبادل عملِ تنفس کا طریقہ ہم فن یوگا حصہ اوّل میں بھی لکھ چکے ہیں مگر کنڈلینی کی بیداری میں اس مشق کی اہمیت کے پیشِ نظر اسے معمولی سی ترمیم کے ساتھ دوبارہ تحریر کر رہے ہیں۔ (بظاہر یہ معمولی سی ترمیم ہے مگر کنڈلینی کی بیداری میں اس کی افادیت بے بدل ہے)

طریقہ

آپ کنول اندازِ نشست اختیار کر لیجئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ریڑھ کی ہڈی۔ سینہ اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ نگاہیں سامنے کسی نقطہ پر یا یونہی فضا میں مرکوز کر دیجئے۔ اب داہنے ہاتھ کا انگوٹھا دائیں نتھنے (پنگلا) اور تیسری انگلی بائیں نتھنے (ایڈا) پر رکھ دیجئے (یاد رہے دائیں نتھنے کا تعلق پنگلا ناڑی اور بائیں نتھنے کا تعلق ایڈا ناڑی سے ہے یہ دونوں ناڑیاں سوکشما ناڑی جس کے نیچے کنڈلینی خوابیدہ حالت میں مقیم ہوتی ہے کے دونوں اطراف اس کے متوازی چلتی ہیں)

اب انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کر دیجئے اور بائیں نتھنے سے سانس ایک سے لے کر آٹھ تک دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے اندر کھینچیے اور جب گنتی گنتے ہوئے آٹھ پر پہنچیں دوسرا نتھنا یعنی ایڈا بھی بند کر دیجئے اور فوراً ہی دوبارہ ایک سے لے کر ۳۲ تک گنتی دل ہی دل میں گنئے اور اس دوران مقعد کو بار بار سکیڑیئے گویا آپ پنگلا کے ذریعے کنڈلینی پر ضربیں لگا رہے ہیں۔ جونہی آپ دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے ۳۲ تک پہنچیں فوراً دائیاں نتھنا (پنگلا) کھول دیجئے اور سانس دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے نکالنا شروع کر دیجئے حتیٰ کہ جب آپ ایک سے لے کر سولہ تک گنتی گن چکیں تو فوراً ہی بغیر کسی وقفہ کے دائیں نتھنے سے پھر آٹھ تک گنتی گنتے ہوئے بائیں نتھنے سے سانس اندر لینا شروع کر دیجئے جونہی گنتی آٹھ تک پہنچے بائیاں نتھنا بند کر دیجئے اور ۳۲ تک دل ہی دل میں گنتی گنئے اور مقعد دوبارہ پہلے کی طرح سکیڑنا شروع کر دیجئے جونہی ۳۲ تک گنتی پہنچے بائیاں نتھنا کھول دیجئے اور گنتی پہلے کی طرح ایک سے ۱۶ تک گنئے۔

یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین سے گیارہ

چکر پورے کر لیجئے ۔ یعنی کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ گیارہ چکر ۔

اس تمام تحریر کا لب لباب یہ ہے کہ آپ اندر سانس لینے میں آٹھ سیکنڈ لگائیں ۳۲ سیکنڈ سانس روکے رکھیں اور ۱۶ سیکنڈ میں باہر نکالیں پھر بغیر کسی وقفہ کے دوبارہ سانس اندر لینا شروع کر دیں ۔ جس وقت آپ نے سانس روک رکھا ہو ۔ اس وقت مقعد کو سکیڑیں گویا آپ کنڈلینی پر ضربیں لگا رہے ہیں اور وہ بیدار ہو رہی ہے ۔ یہ ہوا ایک چکر ۔ اسی طرح کے تین سے گیارہ چکر پورے کر لیجئے ۔

شروع میں اس عمل کے صرف تین چکر دن میں تین مرتبہ پورے کریں یا اگر یہ ممکن نہ ہو تو صبح دوپہر و شام ہی سہی ۔ یہ مشق کھلی ہوا میں خالی پیٹ کی جاتی ہے موسم سرما میں کمرہ استعمال کیا جا سکتا ہے مگر کمرہ ایسا ہو جس میں تازہ ہوا کی آمد و رفت خوب ہو تاکہ آپ کے پھیپھڑے کافی مقدار میں آکسیجن جذب کر سکیں ۔

شمع بینی ۔ ماہ بینی ۔ شمس بینی اور شغل محمودا نصیرا بھی کنڈلینی کی بیداری کے لئے اعلیٰ ریاضتیں ہیں ۔ اگر ان کے ساتھ متبادل عمل تنفس کو بھی سرانجام دیا جائے تو نور علیٰ نور ۔ ان تمام ریاضتوں سے متعلق نہایت

ہی تفصیل سے نور یوگا حصہ اوّل میں لکھا جا چکا ہے لہٰذا ان سے متعلق دوبارہ تضیع اوقات ہے ۔

خوراک

ان ریاضتوں سے استفادہ کرنے کے لئے خوراک کی طرف توجہ دینا بے حد ضروری ہے ۔ چنانچہ ان ریاضتوں کے دوران ہمیشہ ہلکی غذا کھائی جائے جو بآسانی ہضم ہو سکے غذا کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد یہ ریاضتیں کی جائیں ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے ۔ ان ریاضتوں کے دوران محرک باہ اشیاء مثلاً گوشت ، انڈا ، مچھلی ، لہسن ، پیاز وغیرہ سے مکمل پرہیز کیا جائے ۔ سبزیاں اور موسم کے پھل خوب کھائے جائیں دالیں بھی بقدر ضرورت کھائی جا سکتی ہیں تاکہ جسم میں لحمیات کی کمی پوری کی جا سکے ۔

جوہر حیات کی حفاظت

ان ریاضتوں کے دوران جوہر حیات کی حفاظت کی جائے ۔ جونہی جنسی خیال آئے فوراً اٹھ جائیے اور تصور یہ کیجیے کہ آپ کا "جوہر حیات" آپ کے دماغ کی طرف چڑھ رہا ہے اور آپ کے کمزور حصوں

کو طاقتور بنا رہا ہے ۔ مثلاً اگر کسی کی آنکھیں کمزور ہیں تو یہ تصور کرے کہ جوہر حیات دماغ کی طرف چڑھ کر آنکھوں کو طاقتور بنا رہا ہے ۔ اسی طرح کچھ دیر تصور کرنے سے جنسی خیالات فوراً مفقود ہو جائیں گے ۔ اگر اس کے باوجود جنسی اشتہا ناقابل برداشت ہو تو پھر صنفی خواہش جائز طور پر پوری کی جا سکتی ہے ۔

ہاتھا یوگا کی ورزشیں

ان ریاضتوں کے دوران ہاتھا یوگا کی دیگر ورزشیں بھی حسب ضرورت کی جا سکتی ہیں بلکہ ان ورزشوں کا کرنا بعض کے نزدیک بے حد ضروری ہے ۔

ترتیبی طور پر درج ذیل ورزشیں کی جائیں ۔ (۱) یوگا مدرا (۲) یودھیانہ (۳) سرونگ انداز نشست ۔ (۴) چکر انداز نشست (۵) میور انداز نشست ۔

پرانایام

ست کری اندازِ نشست

پرانایام

پرانایام کو اکثر لوگ غلطی سے "حبسِ دم" یا سانس روکنے کا شغل سمجھتے ہیں۔ حالانکہ پرانایام کا سانس سے کم ہی تعلق ہے۔ بے شک پرانایام میں سانس روکنے کا شغل کیا جاتا ہے، مگر یہ یوگ کے بامِ بلند تک پہنچنے کا ابتدائی زینہ ہے۔

پرانایام دراصل "پران" کو کنٹرول کرنے کے طریقے کو کہتے ہیں۔ "پران" کا لفظ اکثر قارئین کے لئے نیا ہوگا۔

"پران" سے واقفیت صرف اونچے درجے کے یوگی رکھتے ہیں۔ جنھوں نے مختلف ریاضتوں کے ذریعے اس "قوتِ حیات" کو اپنے قبضے میں کیا ہوا ہے۔

انسان بغیر خوراک کے تقریباً چالیس روز تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بغیر پانی کے نو روز تک، بغیر

ہوا کے ایک منٹ سے پانچ منٹ تک ۔ مگر بغیر "پران" کے ایک سیکنڈ بھی زندہ نہیں رہ سکتا چنانچہ اونچے درجے کے یوگی مختلف ریاضتوں سے اس پُر اسرار قوت حیات کو اپنے جسم میں ذخیرہ کر کے نہ صرف خود اس قوت سے استفادہ کرتے ہیں بلکہ ضرورت پڑنے پر ان لاغر و بیمار افراد کو جن میں "پران" کی کمی ہوتی ہے ۔ اس ذخیرہ شدہ قوت کا کچھ حصہ منتقل کر کے انہیں شفا بخش دیتے ہیں ۔ "پران" کسی شخص میں منتقل کرنے سے یوگی میں اس قوت حیات کی کمی نہیں ہوتی جس طرح ایک چراغ سے ہزاروں ، لاکھوں چراغ روشن کرنے کے باوجود بھی اصل چراغ کی روشنی میں کوئی کمی نہیں آتی ۔ مگر ایسے یوگی خال خال ہی ملتے ہیں کیونکہ اس جگ میں خصوصاً آج کل دھوکے باز زیادہ ہیں جو بڑی بڑی فیسیں وصول کر کے جھوٹ موٹ کا "پران منتقل" کرتے ہیں اور اس طرح سچے یوگیوں کو بدنام کرتے ہیں ۔

تازہ ہوا اور عملِ تنفس

پیشتر اس کے کہ ہم پرانا یام پر بحث کریں ۔

یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے قارئین کو تازہ ہوا کے اجزائے ترکیبی اور عملِ تنفس (RESPIRATION) سے روشناس کرایا جائے تاکہ پرانا یام کو سمجھنے میں آسانی ہو ۔

تازہ ہوا کے اجزائے ترکیبی

نائیٹروجن	۷۹٫۰۰	حصّے
آکسیجن	۲۰٫۹۶	حصّے
کاربن ڈائی آکسائیڈ	۰٫۰۴	حصّے
	۱۰۰٫۰۰	

یہ اجزائے ترکیبی تازہ ہوا کے ہیں ۔ جس سے ہم سانس لیتے ہیں ۔ جب اسی ہوا کو ہم سانس کے ذریعے خارج کرتے ہیں تو اس کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہوتے ہیں ۔

نائیٹروجن	۷۹٫۶۰	حصّے
آکسیجن	۱۶٫۵۰	حصّے
کاربن ڈائی آکسائیڈ	۴٫۵۰	حصّے
	۱۰۰٫۶۰	

اس سے آپ آسانی سے اندازہ لگا سکتے ہیں

کہ آکسیجن کا ۳۲۶ و ۴ حصہ خون میں جذب ہو جاتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ ۴۲۹ و ۴ حصہ خون سے حاصل کرکے لے خارج کر دیا گیا ہے - یہ حساب ایک دفعہ سانس لینے کا ہے - معمول کے مطابق ہم ہر منٹ میں تقریباً ۵۰۰ سی سی ہوا اپنے پھیپھڑوں میں بھرتے ہیں اور اتنی ہی ہوا یعنی ۵۰۰ سی سی خارج کرتے ہیں - اس کے برعکس اگر ہم گہرا سانس لیں جیسا کہ پرانا یام کی مختلف ریاضتوں میں لیتے ہیں (جن کا ذکر آگے آئے گا) تو ۵۰۰ سی ہوا کے علاوہ ہم اپنے پھیپھڑوں میں مزید ۱۶۰۰ سی سی ہوا بھر لیتے ہیں اور اتنی ہی یعنی ۱۶۰۰ سی سی + ۵۰۰ سی سی ہوا - سانس کے ذریعے خارج کرتے ہیں - اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک دفعہ کے گہرے سانس میں آپ کتنی نارمل سانس سے زیادہ آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور کتنی کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔

یہ تو ہوا سائنسی نقطۂ نظر - مگر ماہرین یوگ کے مطابق آپ جب سانس اندر لیتے ہیں تو 'پران' کی قلیل سی مقدار بھی آپ کے جسم میں فضا سے جذب ہوتی ہے چنانچہ پرانا یام کی مختلف ریاضتوں سے

آپ نہ صرف آکسیجن وافر مقدار میں حاصل کر کے اپنے جسم میں آکسیجن کی کمی دور کرتے ہیں بلکہ 'پران' کی بھی ایک خاصی مقدار اپنے جسم میں ذخیرہ کر لیتے ہیں اور یہی یوگیوں کی لمبی عمر کا راز ہے۔

پرانا یام اور من کی یکسوئی

پرانا یام کے ذریعے ہم نہ صرف اپنے من کو قابو میں کر کے خیالات کے دھارے کو ایک نقطے پر مرکوز کر سکتے ہیں بلکہ جسم کے ہر ہر عضو پر مکمل کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔

پرانا یام اور روزہ

اگر روزہ کی حالت میں پرانا یام کی ریاضتیں کی جائیں تو نورٌ علیٰ نور ہے - روزہ سے نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں - علمائے نفس - افلاطون - فیثا غورث اور دیگر اطبا روزے کے پوشیدہ حقائق سے واقف تھے ، وہ جانتے تھے کہ روزہ دار سچی اور کیف آفریں زندگی سے منسلک ہو جاتے ہیں - چنانچہ جب ان کو کوئی مسئلہ پیش آتا وہ روزہ رکھتے اور روزے کی حالت میں سو جایا

کرتے حتیٰ کہ انہیں مسائل نیند ہی کی حالت میں حل ہو جاتے ۔ جب وہ جاگتے تو مسئلے کا حل ان کے ذہن میں موجود ہوتا۔

حکایت

مشہور ہے کہ حضرت دانیالؑ کو حق تعالیٰ نے بیحد خوبصورت جسم اور متوازن ذہن عطا فرمایا تھا ۔ آپ فہم و فراست میں بے مثال تھے اور لوگوں کے مسائل آن واحد میں حل کر دیا کرتے تھے ۔ ایک دفعہ ان سے کسی نے خواب کی تعبیر پوچھی مگر خدا کی قدرت کہ یہ پہلا موقع تھا کہ آپ خواب کی تعبیر نہ دے سکے ۔ چنانچہ آپ نے روزہ رکھنے کا فیصلہ کیا ۔ تاکہ روزہ کی حالت میں خواب کا مخفی مفہوم ان پر آشکارہ ہو جائے ۔ چنانچہ آپ نے تین ہفتوں تک روزے رکھے حتےٰ کہ آپ کی روح کا رشتہ حق تعالیٰ کے انوار سے قائم ہو گیا ۔ اور آپ کو ایک فرشتہ دکھائی دیا ۔ فرشتے نے کہا ۔ اے دانیالؑ! حق تعالیٰ نے تمہاری پکار پہلے ہی روزہ کے دن سن لی تھی مگر مصلحت کا تقاضا یہی تھا کہ اکیس روز بعد تم پر اس راز کو آشکارا کیا جائے تاکہ تمہارا

قلب مزید پاکیزہ اور روح کو اور زیادہ عظمت حاصل ہو جائے۔

روزہ کی فضیلت اور اس کے اثرات

شیخ الشیوخ شیخ شہاب الدین سہروردیؒ عوارف المعارف میں رقمطراز ہیں ۔ جب مرید بسیار خوری میں مبتلا ہو جائے ۔ تو فرشتے ازراہ شفقت اس پر اشک باری کرتے ہیں ۔ کیونکہ فرزند آدمؑ کے نفس میں ایک ہزار قسم کی برائیاں ہیں اور وہ سب شیطان کے ہاتھوں میں معلق ہیں ۔ لہٰذا جب انسان پیٹ کو بھوکا رکھتا ہے ۔ تو وہ تمام اجزا خشک ہو جاتے ہیں ۔ اس وقت شیطان اس سے بھاگ جاتا ہے ۔ مگر جب وہ شکم سیر ہوتا ہے تو یہ اجزا مرطوب ہو جاتے ہیں اور شیطان اس پر قابو پا لیتا ہے ۔

بزرگوں کا فاقہ

ایک آدمی شیخ طیالسیؒ کے پاس آیا آپ اس وقت سوکھی روٹی کو پانی میں بھگو کر نمک کی ڈلی سے کھا رہے تھے ۔ اس شخص نے کہا

کریں۔ فرمایا "بھوک اور پیاس سے"

اکلِ حلال اور بسم اللہ کی برکت

کھانے کے سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ وہ حلال ہو۔ حلال وہ چیز ہے۔ جس کی شریعت میں برائی نہ کی گئی ہو۔ علاوہ ازیں بسم اللہ پڑھ کر کھانا کھایا جائے تو کھانے کے اجزا بسم اللہ شریف کے انوار سے معمور ہو جاتے ہیں اور قلب پر تجلیات کی بارش ہونے لگتی ہے۔

حکایت

حجۃ الاسلام امام غزالیؒ جب طوس واپس آئے تو انہیں بتایا گیا کہ کسی گاؤں میں ایک بزرگ رہتے ہیں۔ چنانچہ وہ ان کی زیارت کو چلے تاکہ فیوض و برکات حاصل کی جائیں۔ چنانچہ ایک کھیت میں ان کی ملاقات ان بزرگ سے ہو گئی جبکہ وہ گندم کی تخم پاشی کر رہے تھے۔ جب ان بزرگ نے حضرت امام غزالیؒ کو دیکھا تو وہ ان کے پاس آئے اور ان کی طرف متوجہ ہوئے۔ اتنے میں ان کے ایک ساتھی نے آکر ان سے گندم کے بیج مانگے تاکہ

آپ کو اس کی کیسی رغبت ہوتی ہو گی۔ شیخؒ نے فرمایا میں غذا کو اتنے عرصہ تک چھوڑے رکھتا ہوں کہ مجھے پھر اس کی رغبت ہو جاتی ہے۔

شیخ الشیوخؒ ایک اور جگہ فرماتے ہیں۔ وہ بڑا دروازہ جس کے ذریعے بارگاہِ خداوندی میں داخلہ ملتا ہے "ترکِ غذا ہے" حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں "ہم پر اس حالت میں مہینہ مہینہ گذر جاتا کہ ہمارے گھر میں چراغ جلانے یا دوسرے کام کے لئے آگ نہیں جلتی تھی۔ حضرت قاسمؓ فرماتے ہیں میں نے کہا "سبحان اللہ" پھر آپ لوگ کس چیز پر گذر بسر کرتے تھے۔ فرمایا کھجور اور پانی پر۔ اس کے علاوہ ہمارے انصار پڑوسیوں کے پاس خدا ان کا بھلا کرے۔ دودھ دینے والی اونٹنیاں تھیں لہٰذا بعض اوقات وہ بھی مدد کیا کرتے تھے"

ایک اور جگہ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کبھی تین دن لگاتار روٹی سے شکم سیر نہیں ہوئے۔ یہاں تک کہ آپ وفات پا گئے" ایک اور جگہ فرمایا "اگر تم ہمیشہ ملکوت کا دروازہ کھٹکھٹایا کرو تو وہ تمہارے لئے کھل جائے گا۔ لوگوں نے عرض کیا ہم یہ کام کیسے

وہ امام غزالیؒ سے ملاقات کے دوران اپنے شیخ کا کام سر انجام دے مگر شیخؒ نے بیج دینے سے انکار کیا۔

امام غزالیؒ نے انکار کا سبب دریافت کیا تو وہ بزرگ فرمانے لگے: "میں حضور قلب اور زبان سے ذکرِ خدا کرتے ہوئے تخم پاشی کرتا ہوں۔ اس طرح مجھے توقع ہوتی ہے کہ جو اسے تناول کرے گا، اسے برکت حاصل ہوگی لہٰذا میں یہ پسند نہیں کرتا کہ انہیں ایسے شخص کے سپرد کروں جو حضور قلب اور زبان سے ذکرِ خداوندی کے بغیر تخم پاشی کرے۔"

ایک اور درویش کھانے کے وقت کسی سورۃ کی تلاوت شروع کر دیتے تھے اور اسی میں وہ وقت گذارتے تھے تاکہ کھانے کے اجزاء ذکر کے انوار و تجلیات سے معمور ہو جائیں اور اس طرح کھانے کے بعد کوئی برائی رونما نہیں ہوتی تھی اور مزاجِ قلب میں تغیر پیدا ہوتا تھا۔

(واللہ تعالیٰ اعلم)

روزہ اور میٹابولزم

جب انسان مسلسل روزے رکھتا ہے تو چند

دنوں ہی میں نظام جسمانی میں موجود حرارے (کیلوریز) خرچ ہو جاتے ہیں اور انسان نقاہت محسوس کرنے لگتا ہے مگر نظام جسمانی جلد ہی جسم میں جمع شدہ چربی کو استعمال میں لانا شروع کر دیتا ہے۔ یہ چربی عموماً ایڈیپیس ٹشوز میں ذخیرہ ہوتی ہے۔ بہت سے فیٹس کو ٹرائی گلیسرائیڈز بھی کہتے ہیں۔ یہی ٹرائی گلیسرائیڈز جب خون میں مقرر مقدار سے بڑھ جاتے ہیں تو انسان پر دل کا دورہ پڑ جاتا ہے چنانچہ مسلسل روزے رکھنے سے ٹرائی گلیسرائیڈز ٹوٹ کر خون میں داخل ہونے لگتے ہیں اور اس طرح روزے کے دنوں میں توانائی حاصل کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ بن جاتے ہیں اور دورۂ قلب کا خطرہ بھی نہیں رہتا۔ چربی کے علاوہ روزے کے دنوں میں جمع شدہ کاربوہائیڈریٹس کولسٹرول اور پروٹینز بھی صرف ہوتی ہے اور انسان ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔

روزے داروں کی عام غلطی

عموماً روزے دار افطار کے وقت بہت زیادہ کھا لیتے ہیں۔ یہ صحیح نہیں بلکہ اعتدال کے ساتھ

کھایا جائے۔ ایسے ہی پانی بھی افطار کے وقت اعتدال سے پیا جائے البتہ تین چار گھنٹے بعد حسب طلب پانی پیا جا سکتا ہے۔ سحری بھی ہلکی پھلکی کی جائے ورنہ بتوقع نتائج حاصل نہ ہو سکیں گے۔

آج کل کے زمانے میں روزہ

آج کل زمانے کی ترقی نے ایک افراتفری پیدا کر دی ہے۔ فقط نان شبینہ حاصل کرنے کے لئے کیا کچھ نہیں کرنا پڑتا۔ غم روزگار نے آج کے انسان کو ادھ موا کر دیا ہے چنانچہ موجودہ دور میں مسلسل روزے رکھنا ایک مشکل امر ہے لہٰذا آج کل کے زمانے میں ہمارا قارئین کو مشورہ ہے کہ وہ صرف جمعہ کے جمعہ روزہ رکھیں۔ یہ روزہ نفلی نہ ہو بلکہ قضا روزہ ہو۔ جس طرح قضا نمازیں پڑھنا واجب ہے۔ اسی طرح قضا روزے رکھنا بھی واجب ہے۔ لہٰذا نیت کرتے وقت فقط یہی نیت کی جائے کہ میں وہ روزہ رکھتا ہوں۔ جو سب سے پہلے قضا ہوا۔ اسی طرح ہر روزہ رکھتے وقت یہی نیت کی جائے کیونکہ پہلا قضا روزہ ادا ہونے کے بعد دوسرا قضا روزہ پہلے نمبر

پر آ جائے گا۔ اس طریقے سے ایک تو آپ کے قضا روزے ادا ہو جائیں گے دوسرے آپ ان روزوں کی بدولت بھی اور کیف آفریں زندگی سے آہستہ آہستہ منسلک ہوتے جائیں گے۔ آپ کا قلب حق تعالےٰ کی یاد اور بے پناہ روحانی سکون سے منور ہوتا جائے گا۔ کیونکہ حق تعالےٰ کے قرب اور معرفت کا خوش آگیں تصور روزہ ہی کا مرہون منت ہے۔

ہفتہ کے باقی دنوں میں اگرچہ آپ روزے سے نہیں ہوں گے مگر پھر بھی احتیاط کیجئے کہ آپ کا پیٹ کبھی بھی بھرا ہوا نہ ہو۔ ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دستر خوان سے اٹھ جایا کیجئے۔ پھر دیکھئے آپ کے قلب پر انوار الٰہی کی کیسے کیسے بارشیں ہوتی ہیں۔ اور کس طرح "نوائے سروش" قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کرتی ہے اور "ہاتف غیب" آپ کے لاینحل مسائل آن واحد میں حل کر کے آپ کے قلب کو سکون اور روح کو پاکیزہ بناتا ہے۔

چونکہ پرانا یام میں روزہ کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ اگرچہ یوگیوں کا روزہ ہمارے روزے

سے بہت مختلف ہوتا ہے مگر مطلب دونوں کا ایک ہی ہے) اس لئے ہم نے روزے کے بارے میں ذرا تفصیل سے لکھا ہے۔ تاکہ قارئین کی روزہ کے فوائد پر نظر رہے۔

ہاں تو، پتنجلی (PATANJALI) پرانا یام کے بارے میں لکھتے ہیں " پرانا یام سے حقائق پر پڑے ہوئے پردے از خود ہٹ جاتے ہیں۔ دماغی توانائیاں پوری آب و تاب کے ساتھ ظاہر ہو جاتی ہیں اور خیالات کے دھارے کو ایک نقطہ پر مرکوز کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا پرانا یام دماغی اور جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں بے مثال ہے۔"
(یوگا سوتراز پتنجلی)

سوامی ست چند کہتے ہیں " پرانا یام پر عمل پیرا ہونا ایسے ہے جیسے کسی سوئے ہوئے ناگ کو چھیڑ دیا جائے مگر استاد کی نگرانی میں یہی ناگ تسخیر ہو کر انسان کی خدمت کرنے لگتا ہے۔"

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور قارئین کے لئے پرانا یام کی ریاضتیں پیش کرتے ہیں۔

نادی سدھی

نادی سدھی پرانا یام کی ایک اعلیٰ ریاضت ہے یہ نہ صرف مبتدی حضرات کے لئے مفید ہے بلکہ اس سے منتہی حضرات بھی بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ پرانا یام کی یہ ریاضت ذہن کی جلا کے لئے بے بدل ہے یہ ریاضت نہ صرف "پران" حاصل کرنے کا اعلیٰ ذریعہ ہے بلکہ اس سے آلات ہضم بھی فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ اس ریاضت کے مسلسل سرانجام دینے سے خوب بھوک لگتی ہے اور پھر جو کچھ انسان کھاتا ہے جسم کو "لگتا" ہے اور اس طرح جسم غذائی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ مگر غذا کھانے میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہے صرف زود ہضم اور ہلکی پھلکی غذا کھائیے۔ جس میں موسم کے پھل اور سبزیاں بہ افراط ہوں۔

پھر ایک بار یاد دلا دوں ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جایا کیجئے اور کبھی بھی پیٹ بھر کر نہ کھائیے۔ اگر کبھی ایسی غلطی ہو جائے جیسی کہ اکثر شادی بیاہ کے موقعے پر ہو

جاتی ہے تو پھر اگلے وقت کے کھانے کا ناغہ کر دیجئے۔ مزید یہ ریاضت بے خوابی کا ایک نہایت ہی عمدہ علاج ہے۔ بعض کے نزدیک نشہ آور اشیاء بھی اس ریاضت کی مدد سے آسانی سے چھوڑی جا سکتی ہیں۔

طریقہ

کنول انداز نشست اختیار کر لیجئے۔ ذہن کو خالی کر لیجئے۔ ایک منٹ تک اسی طرح بیٹھے رہیے تاکہ آپ کا سانس بالکل نارمل ہو جائے۔ اب داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے داہنا نتھنا بند کر دیجئے اور جو کچھ ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں پہلے سے موجود ہے اسے بائیں نتھنے سے باہر نکال دیجئے۔ ہوا کے باہر نکال نکالنے کو یوگا کی اصطلاح میں "ریکا" کہتے ہیں۔ جونہی ہوا نکالنے کا عمل ختم ہو فوراً ہی نہایت آہستگی اسی نتھنے یعنی بائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچنا شروع کر دیجئے۔ سانس اندر کھینچنے کو یوگا کی اصطلاح میں "پرکا" کہتے ہیں۔

جب پورے پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں۔ الٹا نتھنا تیسری انگلی سے بند کر دیجئے اور انگوٹھا دائیں

نتھنے سے ہٹا کر دائیں نتھنے سے ہوا باہر نکالنی شروع کر دیجئے حتیٰ کہ اپنے پھیپھڑوں کو بالکل ہوا سے خالی کر دیجئے جب آپ کے پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں تو کوشش کر کے مزید بچی کھچی ہوا بھی کوشش کر کے نکال دیجئے جونہی دائیں نتھنے کا "ریکا" ختم ہو۔ فوراً ہی اسی یعنی دائیں نتھنے سے ہوا اندر کھینچنی شروع کر دیجئے جب پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں تو یہ نتھنا یعنی داہیاں نتھنا پھر انگوٹھے سے بند کر کے بائیاں نتھنا کھول دیجئے اور آہستہ آہستہ پہلے کی طرح ہوا نکالتے ہوئے اپنے پھیپھڑے بالکل خالی کر دیجئے۔ اسی طرح بار بار نتھنے تبدیل کرتے جائیے مگر "ریکا" اور "پرکا" کے چکروں کو گنتے بھی جائیے تاکہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ کتنے ریکا اور پرکا آپ آسانی سے بغیر کسی الجھن یا بے چینی کے سرانجام دے سکتے ہیں۔ جب آپ تھک جائیں تو اس ریاضت کو ختم کر کے دو تین سانس لے لیجئے تاکہ آپ کا سانس نارمل اور حواس بحال ہو جائیں۔

خاص نکتہ

جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں سانس کے اندر

کھینچنے کے عمل کو "پرکا" اور سانس کے باہر نکالنے
کے عمل کو "ریکا" کہتے ہیں۔ چنانچہ جو وقت آپ
"پرکا" سرانجام دیتے وقت لگائیں اس سے دو گنا
وقت "ریکا" پر صرف کریں۔ مثلاً آپ نے "پرکا"
کو سرانجام دینے کے لئے آٹھ سیکنڈ (یعنی آہستہ
آہستہ ایک سے آٹھ تک گنتی) لگائے تو پھر "ریکا"
سرانجام دینے کے لئے لازماً سولہ سیکنڈ (یعنی ایک
سے سولہ تک گنتی لگائیں۔

شروع شروع میں تو آپ صرف دس دس چکر
"پرکا" اور "ریکا" کے سرانجام دیں۔ پھر آہستہ آہستہ
بڑھاتے جائیں حتی کہ ایک نشست میں پچاس چکروں
تک پہنچ جائیں۔

عمل ست کری

کنول انداز نشست اختیار کر کے گردن اور
ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب
زبان کو موڑ کر تالو سے لگا لیجئے۔ دانتوں کو ایک
دوسرے کے اوپر جما لیجئے اور دونوں ہونٹوں کو
کھول دیجئے تاکہ ہوا دانتوں کی درازوں کی راہ
آپ کے پھیپھڑوں میں جا سکے اب آہستہ آہستہ

ہوا منہ کے ذریعے دانتوں کی درازوں کی راہ اندر
کھینچیے حتی کہ آپ کے پھیپھڑے بھر جائیں۔ اب
ہوا اندر روک لیجئے اتنی دیر رو کے رکھئے جتنی
دیر آپ آسانی سے روک سکتے ہوں۔ جب بے چینی
ہونے لگے تو ناک کی راہ سانس باہر نکال دیجئے
یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین چکر پورے
کر لیجئے۔

یہ عمل بھوک پیاس اور گرمی کی شدت سے
نجات پانے کے لئے بے مثل ہے۔ علاوہ ازیں
اس ریاضت پر عمل پیرا ہونے سے "پران" بھی
جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے
عامل نہ صرف جسمانی طور پر صحت مند ہو جاتا ہے
بلکہ اس کی دماغی صلاحیتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔

اندازہائے نشست

پدم اندازِ نشست

(۱)

(۲)

پدم اندازِ نشست

پہلا حصہ

فرش پر چٹائی بچھا کر بیٹھ جائیے - دایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر بائیں ران پر اور بایاں پاؤں پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے - گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔

دوسرا حصہ

دونوں بازوؤں کو پیچھے موڑ کر دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیجئے - گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو دوبارہ ایک سیدھ میں کر لیجئے جبکہ نگاہ بالکل سامنے ہو - یہ ہے پدم آسن - مگر یہ اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے کر سکے - جب تک آپ کے جسم میں لچک نہ

ہو گی آپ اسے نہ کر سکیں گے۔ کوشش جاری رکھے۔ آہستہ آہستہ آپ کے ہاتھ اور پاؤں مُڑنے لگیں گے اور ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ نہایت آسانی سے اس آسن کو سرانجام دے سکیں گے۔

جنسی اعضاء پر اثر

پدم انداز نشست سرانجام دینے سے خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضاء کو سیراب کر کے انہیں از سرِ نو زندگی بخشتا ہے۔ چنانچہ جنسی غدود فعال ہو کر ضرورت کے مطابق رطوبات HORMONES پیدا کرنے لگتے ہیں دراصل حُسن و جوانی انہی رطوبات یعنی ہارمونز کے مرہون منت ہیں۔

کسی دوشیزہ کے نقوش چاہے کتنے ہی خوبصورت اور رنگ چاہے کتنا ہی گورا ہو، اگر اس کے جسم میں ہارمونز کی افزائش متوازن نہیں تو اس کے چہرے میں کوئی دلکشی نہیں ہو گی۔ اس کے برعکس اگر کسی دوشیزہ کے نقوش واجبی سے ہوں رنگ بھی گورا نہ ہو مگر اس کے جسم میں ہارمونز کی متوازن افزائش ہو۔ تو ایسی دوشیزہ بے پناہ دلکشی

کی مالک ہوتی ہے۔

پدم آسن کا دل پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر دل پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ ہارمونز کی مناسب افزائش اور دورانِ خون کی متوازن گردش کے باعث دل کے چھوٹے موٹے امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے دل کی نہ صرف ورزش ہو جاتی ہے۔ بلکہ مختلف شریانوں اور وریدوں کے "تناؤ" کے باعث اس کی مالش بھی ہو جاتی ہے۔

پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازِ نشست میں پھیپھڑے سخت "تناؤ" کی کیفیت سے دو چار ہو کر پھیل جاتے ہیں اور آکسیجن کی بڑی مقدار جذب کر کے اسے خون میں ملا دیتے ہیں۔ آکسیجن کی فراوانی کے باعث چہرہ نہ صرف "تازہ" اور شاداب ہو جاتا ہے بلکہ اس پر ہلکی ہلکی سُرخی آجاتی ہے جو بے پناہ دلکشی کا باعث ہوتی ہے۔

معدہ، جگر اور تلی پر اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر معدہ ۔ جگر اور تلی پر بھی ہوتا ہے ۔ چنانچہ یہ اعضاء تناؤ کے باعث فعّال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں ۔ لہٰذا بھوک نہ لگنا ۔ قبض اور بدہضمی جیسے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور کھایا پیا "لگنے" لگتا ہے ۔

جوڑوں کے امراض

پدم آسن جوڑوں کے امراض کا بشرطیکہ وہ کسی جرثومہ کے باعث نہ ہوں شافی علاج ہے ۔ اس انداز نشست کے باعث جوڑوں میں جمع شدہ فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں جو درد کا باعث ہوتے ہیں ۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے جوڑوں میں دورانِ خون کی فراوانی کے باعث قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے ۔ جس کے باعث انسان ہشاش بشاش اور پھرتیلا ہو جاتا ہے ۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

چونکہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی کھنچ جانے کے باعث سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتی ہے ۔ اس لئے اس کے مہروں اور پٹھوں میں قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے ۔

جس سے ریڑھ کی ہڈی کے اُن تمام امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور پٹھوں کی سختی کے باعث ظہور پذیر ہوتے ہیں ۔ جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ۔ نہ صرف ریڑھ کی ہڈی بلکہ تمام جسمانی اعضاء میں سختی آتی جاتی ہے ۔ ماہرین یوگ کے مطابق جسمانی اعضاء کی سختی ہی بڑھاپے کا دوسرا نام ہے اسی لئے یوگ کے تمام انداز ہائے نشست اس طرح ترتیب دیئے گئے ہیں کہ وہ جسم کے کسی نہ کسی حصّے کی سختی کو آہستہ آہستہ لچک اور نرمی میں تبدیل کر دیتے ہیں اور انجام کار ان انداز ہائے نشست پر مسلسل عمل پیرا ہوتے رہنے سے بڑھاپا موخر ہو جاتا ہے ۔ چنانچہ یہ انداز نشست

بڑھاپے کو موخر کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

مراقبہ اور پدم اندازِ نشست

اگر مراقبے۔ اشتغال یا استغراق کی مشقیں پدم اندازِ نشست کی حالت میں سرانجام دی جائیں تو ان کے فوائد دو چند نکلتے ہیں۔ اگرچہ شروع شروع میں خاصی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے مگر بعد ازاں پدم اندازِ نشست کی حالت میں مختلف ریاضتیں کرنا سہل ہو جاتا ہے۔

متبادل کمر کا تناؤ

کوبرا اندازِ نشست کے دوران میں جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں وہی مخالف سمت میں اس اندازِ نشست کی زد میں آکر کھچ جاتے ہیں اور انجام کار ان حصوں میں نہ صرف لچک پیدا ہو جاتی ہے بلکہ دورانِ خون بھی تیز ہو جاتا ہے علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر نہ صرف کمر پر ہوتا ہے بلکہ کولہے اور کندھے بھی اس کی زد میں آکر سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار رہتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں تناؤ اور ڈھیل کی کیفیت کے باعث لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا

متبادل کمر کا تناؤ

جا چکا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی یا جسم کے دیگر اعضاء میں لچک کا پیدا ہونا جوانی کا دوسرا نام ہے اس لئے یہ اندازِ نشست نہ صرف ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتا ہے بلکہ جسم کے دیگر حصے بھی جن کا ذکر آگے آتا ہے "تناؤ اور ڈھیل" کی کیفیت کے باعث لچکیلے ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کے دوران میں چونکہ خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے اس لئے آنکھوں کی بینائی تیز اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ چہرے کی جھریاں خون کی فراوانی کے باعث غائب ہو جاتی ہیں اور چہرہ شاداب اور شگفتہ ہو کر کشمیری سیب کی طرح دمکنے لگتا ہے۔

عرق النساء (SCIATICA)

عرق النساء میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت

درد ہوتا ہے۔ مریض چلنے پھرنے سے بھی معذور ہو جاتا ہے۔ عرق النسار کا حملہ عموماً پانچ سے سات روز تک رہتا ہے لہٰذا یہ ورزش سات روز کے بعد شروع کی جائے جب عرق النسار کا درد کم ہو چکا ہو اور پھر ورزش میں ناغہ ہرگز نہ کیا جائے تاکہ دوبارہ اس مرض کے حملے کا اعادہ نہ ہو۔

جنسی غدود پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی غدود (SEX GLANDS) پر ہوتا ہے چنانچہ یہ غدود فعال ہو کر ضرورت کے مطابق جنسی رطوبات (SEX HORMONES) کا اخراج کرنے لگتے ہیں نتیجتاً متوازن ہارمونز کی افزائش کے باعث جسم میں جوانی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ جنسی طور پر کمزور اور عمر رسیدہ خواتین و حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

چک (BACKACHE)

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جونہی آپ کوئی چیز اٹھانے کے لئے نیچے جھکے اور "کڑ"

کی آواز آئی۔ بس غضب ہو گیا۔ اب سیدھے ہوتے ہیں تو کمر میں ایک زبردست ٹیس اٹھتی ہے اور سیدھا نہیں ہوا جاتا۔ یہ دراصل جسم انسانی میں لچک کے مفقود ہونے کے باعث ہوتا ہے۔ کیونکہ عضلات کی سختی کے باعث کوئی مہرہ اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے جب تک یہ مہرہ واپس اپنی جگہ پہ جم نہیں جاتا اس وقت تک مریض اسی درد و کرب میں مبتلا رہتا ہے۔ چونکہ یہ اندازِ نشست جسم انسانی میں لچک پیدا کرتا ہے اس لئے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اپنی جگہ سے نہیں کھسکتے۔ اگر کھسک بھی جائیں تو فوراً واپس اپنی جگہ پہ بغیر کسی سعی و کوشش کے فٹ ہو جاتے ہیں لہٰذا یہ اندازِ نشست اُن خواتین و حضرات کے لئے بیحد مفید ہے جن کو اکثر چک "BACK ACHE-LUABD" پڑتی ہے۔

تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

جب آپ تھکے ماندے گھر واپس تو فرش پر چادر وغیرہ بچھا کر بے سُدھ سیدھے لیٹ

جائیں۔ دو تین منٹ ایسے ہی لیٹے رہیں۔ پھر اس اندازِ نشست کے تین چکر سرانجام دیں اور ہر چکر کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ دیں اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دُور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشّاش بشّاش اور تر و تازہ ہو جائیں گے۔ اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ کوبرا اندازِ نشست سرانجام دیں تو نورٌ علیٰ نُور ہے۔

طریقہ

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ چند سیکنڈ ایسی حالت میں بیٹھے رہیے۔ اب بائیں پاؤں کو ہاتھوں سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے یاد رہے کہ دائیں ٹانگ سامنے پھیلی ہوئی ہے اب بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کے پنجے کو تصویر کے مطابق پکڑ لیجئے اور دایاں ہاتھ پیچھے موڑ کر بائیں ران کو چھونے کی کوشش کیجئے۔ اب آگے کی طرف جھکتے ہوئے اپنی پیشانی دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر ٹکا دیجئے۔ مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں۔ جب تک آپ کے جسم میں

لچک نہیں ہوگی آپ اپنی پیشانی گھٹنے پر نہ ٹکا سکیں گے۔ ہمت نہ ہاریئے۔ کوشش کرتے رہیے ایک نہ ایک دن آپ کامیابی سے ہمکنار ہو جائیں گے۔ اس اندازِ نشست بلکہ کسی بھی اندازِ نشست کو سرانجام دیتے ہوئے جھٹکے نہ دیجئے۔ زور نہ لگایئے۔ بس جہاں تک آپ آسانی سے جا سکتے ہوں جایئے اور اسی کو اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔

ہاں تو اس انداز میں ۱۰ سیکنڈ سے ۶۰ سیکنڈ تک رہیے۔ پھر سیدھے ہو جایئے اور دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے چند سیکنڈ بعد اس پوز کا اُلٹ کیجئے یعنی اب دائیں ٹانگ کی بجائے بائیں ٹانگ سامنے پھیلا کر دایاں پاؤں بائیں ران پر رکھ کر دائیں ہاتھ سے بایاں پاؤں پکڑیئے اور بائیں ہاتھ سے دائیں ران کو مَس کرنے کی کوشش کرتے ہوئے پیشانی بائیں ٹانگ کے گھٹنے پر ٹکا دیجئے اور حسبِ سابق دس سے ۶۰ سیکنڈ تک اس پوز میں رہیے۔

پَون مکت اندازِ نشست

(۱)

(۲)

پَون مکت اندازِ نشست

پہلا حصہ

فرش یا چٹائی پر سیدھے لیٹ جایئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ تھوڑا منٹ تک اسی طرح بے سُدھ لیٹے رہئے اب دائیں ٹانگ اُوپر اٹھا کر سانس اندر کھینچتے ہوئے گھٹنے کو موڑ کر اسے دونوں بازوؤں کے چنگل میں لیجیے اور اپنے گھٹنے کو منہ سے چومنے کی کوشش کیجیے دیادھیان رہے کہ آپ کا سانس اندر رُکا ہوا ہے۔ جب مزید سانس رکھنے کا یارا نہ ہو تو آہستہ آہستہ سانس کو ناک کی راہ سے نکالتے ہوئے سر نیچے لیتے جایئے اور گھٹنے کو بازوؤں کی گرفت سے آزاد کر کے ٹانگ واپس فرش پر پھیلا دیجئے۔ معمولی سے وقفے کے بعد یہی انداز بائیں ٹانگ کے ذریعے سرانجام دیجئے۔

دوسرا حصہ

فرش یا چٹائی پر سیدھے لیٹ جائیے۔ جسم پہلے کی طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے اب سانس اندر کھینچتے ہوئے اپنی دونوں ٹانگیں اٹھا کر گھٹنے موڑتے ہوئے سینے کی طرف لے آئیے اور دونوں بازوؤں سے دونوں گھٹنوں کو جکڑ لیجئے اب سر اوپر اٹھا کر منہ سے گھٹنوں کو مس کرنے کی کوشش کیجئے جہاں تک منہ پہنچ سکے وہیں تک لے آئیے زور نہ لگائیے۔ جھٹکے نہ دیجئے۔ (یاد رہے کہ آپ کا سانس اندر رکا ہوا ہے) جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس ناک کی راہ نکالتے ہوئے اور گھٹنوں کو بازوؤں کی گرفت سے آزاد کرتے ہوئے ٹانگیں سیدھی کر کے واپس فرش پر پھیلا دیجئے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح تین سے سات چکر سرانجام دیجئے۔

فوائد

پون ہوا یا گیس کو کہتے ہیں اور مکت کے

معنی ہیں ختم کرنا یا باہر نکالنا۔ اس اندازِ نشست کا مطلب ہوا پیٹ سے ہوا یا گیس کو ختم کرنا۔ اور واقعی یہ اندازِ نشست پیٹ سے گیس خارج کرنے کا ایک اعلیٰ اور بے بدل انداز ہے۔ بسیار خوری کے علاوہ ناقص یا ناکافی غذا کے باعث گیس کا مرض آج کل بڑی سُرعت سے پھیل رہا ہے۔ کراچی میں یہ شکایت ہر جگہ سے زیادہ ہے۔ اکثر اوقات مریض کو طرح طرح کی ادویہ استعمال کرنے کے باوجود افاقہ نہیں ہوتا یا ہوتا ہے تو محض وقتی۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات چھوٹی اور بڑی آنت پر ہوتا ہے۔ ریاضت کے دوران میں پیٹ اور اس کے ارد گرد کے عضلات پر سخت دباؤ کے باعث رکی ہوئی گیس آنِ واحد میں خارج ہو جاتی ہے اور انسان ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔

گیس کا اثر دماغ پر

گیس نہ صرف پیٹ اور اس کے عضلات کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس کا دائرہ کار کافی وسیع

ہوتا ہے بعض اوقات دماغ تک چڑھ کر ناقابلِ فہم امراض کا باعث بنتی ہے۔ بے خوابی خوفناک قسم کے خواب اور بے چینی اس کے عام مظاہر ہیں۔

گیس کا دل پر اثر

دماغ کے علاوہ بعض اوقات گیس دل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ جس کے باعث دل ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ حالانکہ دل صحیح سالم ہوتا ہے۔ چنانچہ دل کے طرح طرح کے ٹسٹ کرائے جاتے ہیں۔ مگر اصل مرض یعنی گیس کا پتہ پھر بھی نہیں چلتا۔

کھانے میں اعتدال

متمول لوگوں کے طبقے میں گیس کا مرض عموماً بسیار خوری خاص طور پر مُرغن غذاؤں کے استعمال اور ورزش کے فقدان کے باعث ہوتا ہے مگر غریب طبقے میں اس کا سبب ناقص اور ناکافی غذا ہے چنانچہ امیر طبقے کے افراد کو سادہ اور زود ہضم غذا کھانی چاہیئے اور کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان

سے اُٹھ جانا چاہیئے۔

غریب طبقے کے افراد کم لیکن متوازن غذا کھائیں متوازن کا مطلب قیمتی غذا ہرگز نہیں بلکہ ضروری غذائی اجزا سے بھرپور صاف ستھری غذا ہے۔ مثال کے طور پر تازہ ککڑی۔ گاجر۔ مولی۔ ٹماٹر پیاز وغیرہ کچے پیاز کی اہمیت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ آج سے ہزاروں سال پہلے فراعین مصر کے زمانے میں جب اہرام تعمیر کئے جا رہے تھے اور لوگوں کو بیگار میں پکڑ کر ان سے سخت مشقت لی جاتی تھی تو انہیں زیادہ عرصے تک زندہ رکھنے اور سخت سے سخت کام لینے کے لئے ہر روز کھانے میں روٹی کے علاوہ پیاز کی ایک گانٹھ ضرور دی جاتی تھی

چنانچہ کچے پیاز کی بدولت وہ سخت سے سخت محنت کے باوجود نہ صرف زندہ بلکہ تندرست توانا اور صحت مند رہتے تھے حق تعالٰے نے کچے پیاز میں بے پناہ خوبیاں اور قوت رکھی ہے۔ حالیہ تحقیق کے رُو سے کچے پیاز کے ایک سو گرام میں درج ذیل اجزا ہوتے ہیں۔

حرارے ——— ۴۵

لحمیات	۱٫۴	گرام
چکنائی	۰٫۲	گرام
نشاستہ دار اجزا	۱۰٫۴	گرام
کیلشیم	۳۲	ملی گرام
فاسفورس	۴۴	ملی گرام
فولاد	۰٫۵	ملی گرام
سوڈیم	۹	ملی گرام
وٹامن الف	۵۰	یونٹ
وٹامن بی ۱	۰٫۰۳	ملی گرام
وٹامن بی ۲	۰٫۰۴	ملی گرام
نائیاسین	۰٫۲	ملی گرام
وٹامن سی	۹	ملی گرام

چنانچہ جو لوگ ناداری کے باعث مطلوبہ معیار کی غذا استعمال نہیں کر سکتے، وہ اپنی غذا میں کچا پیاز ضرور شامل کریں۔ اگر پیاز کاٹ کر اسے خالص سرکہ میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو اس کے اثرات دوچند ہو جاتے ہیں۔

نقصانات

پیاز میں بے شمار خوبیوں کے کچھ مضر اثرات

بھی ہیں۔ پیاز سے بلڈ پریشر زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں اسے استعمال نہ کریں۔ البتہ لو بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے پیاز نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں اس کے برعکس لہسن سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے چنانچہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض لہسن خاصی مقدار میں اپنی خوراک میں شامل کرکے اس سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

یوڈھیانہ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر اس اندازِ نشست سے پہلے یوڈھیانہ اندازِ نشست کے تین سے سات چکر سرانجام دیئے جائیں تو نورٌ علیٰ نور۔ کیونکہ ان دونوں اندازہائے نشست کی بدولت نہ صرف گیس کا اخراج ہوتا ہے بلکہ پیٹ اور اس کے اردگرد کے عضلات فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ آنتیں فضلے کو باہر دھکیلنے لگتی ہیں اور قبض کا ہمیشہ کے لئے قلع قمع ہو جاتا ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھایا پیا بدن کو لگتا ہے۔

اوقات

یہ دونوں اندازِ ہائے نشست علی الصباح رفع حاجت کے بعد سر انجام دیئے جاتے ہیں تاکہ رفع حاجت کے بعد پیٹ کی باقی ماندہ گیس کا اخراج ہو سکے۔ علاوہ ازیں یہ دونوں انداز ہائے نشست سونے سے قبل جبکہ کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گذر چکے ہوں سر انجام دیئے جائیں۔

کون اندازِ نشست

کون اندازِ نشست کا شمار ہٹھ یوگ کے اعلیٰ ترین اندازِ ہائے نشست میں ہوتا ہے۔ یہ واحد اندازِ نشست ہے جس پر خواتین دوران حمل میں بھی سات ماہ تک عمل پیرا ہو سکتی ہیں اس اندازِ نشست کا خاص اثر کمر کے آس پاس چڑھی ہوئی فالتو چربی اور لٹکے ہوئے بدنما گوشت پر ہوتا ہے چنانچہ اس اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے یہ فالتو چربی تحلیل ہو جاتی ہے اور خواتین چند ماہ میں اسمارٹ اور ہلکی پھلکی ہو جاتی ہیں۔

چہرے کی دلکشی

چونکہ اس اندازِ نشست سے تمام جسم نہ صرف پہلوؤں کی جانب کھنچتا ہے بلکہ اس کھنچاؤ یا تناؤ کا اثر چہرے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے اور خون

کون اندازِ نشست

کا ایک زبردست ریلا جسم کے اس اہم اور خوبصورت حصّے کو سیراب کر کے دلکشی بخشتا ہے۔ یہ اندازِ نشست اگر "کا کی مدرا" کے ساتھ سرانجام دیا جائے تو "نورٌ علیٰ نور"۔

بدنما موٹی گردن

بعض خواتین کی گردن فالتو چربی کے باعث موٹی اور بدوضع ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ان کی گردن خاصی لمبی ہوتی ہے مگر موٹی ہونے کے باعث بالکل چھوٹی سی لگتی جس سے نسوانی حسن گہنا سا جاتا ہے بلکہ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ حسن و جمال کا تذکرہ لمبی اور صراحی دار گردن کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ یہ اس اندازِ نشست کا خاصا ہے کہ اس قسم کی گردن سے فالتو چربی تحلیل کر کے اسے حسن بخشتا ہے۔

آنکھوں میں چمک

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ خون کا ایک زبردست ریلا چہرے کے تمام حصّوں کو سیراب کر کے انہیں حسن بخشتا ہے اس

اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے
آنکھوں میں دلکش مقناطیسی اور پراسرار سی کشش
پیدا ہو جاتی ہے اگر "ماہ بینی" کے ساتھ جو
مقناطیسی بار نور کو طاقتور بنانے کے لئے
ایک اعلیٰ اور بے بدل مشق ہے اس اندازِ نشست
کو بھی انجام دیا جائے تو اس کے نتائج دوررس
نکلتے ہیں۔ چنانچہ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ماہ بینی
سے پہلے اس اندازِ نشست کو سرانجام دیا جائے
پھر معمولی سستانے کے بعد "ماہ بینی" کی
جائے۔ مگر ماہ بینی جیسی زبردست مشقیں استاد
کی نگرانی کے بغیر نہ کی جائیں۔

سب کے لئے یکساں مفید

یہ ضروری نہیں کہ اس اندازِ نشست پر
صرف وہی خواتین عمل پیرا ہوں جو موٹی ہوں
یا جن کی کمر کے گرد چربی چڑھی ہوئی ہو
یا جو عمر رسیدہ ہوں۔ کم سن لڑکیاں بھی اس پر
عمل پیرا ہو کر زیادہ اسمارٹ اور حسین بن سکتی
ہیں ترقی اور تن آسانی کے موجودہ دور میں موٹاپا
ایک لاعلاج مرض بن کر رہ گیا ہے۔ خصوصاً خواتین

کے لئے تو ایک عذاب سے کم نہیں۔ یہ اندازِ
نشست موٹاپے کے خلاف ایک موثر ہتھیار
ہے۔

ہم پہلے بھی موٹاپے کو کم کرنے کے لئے کئی
اندازہائے نشست پیش کر چکے ہیں جو بہت
کار آمد ثابت ہوئے ہیں۔ مگر بعض ایسی
خواتین بھی دیکھنے میں آئی ہیں جن کی کمر کے گرد
غیر ضروری چربی کی تہہ چڑھی ہوتی ہے۔ حالانکہ
ان کا وزن قد کے حساب سے نارمل ہوتا ہے،
کمر کی یہ زائد چربی اچھی خاصی حسین لڑکی کو بھی
بے وضع بنا دیتی ہے۔ ان خواتین کے لئے
یہ اندازِ نشست کسی نعمت سے کم نہیں کیونکہ
یہ اندازِ نشست اس قسم کی چربی کو تحلیل کرنے
کا شافی علاج ہے۔ اگر اس اندازِ نشست کو
دیگر موٹاپا کم کرنے والے اندازہائے نشست
کے ساتھ کیا جائے تو اس کے نتائج دوررس
نکلتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پھیپھڑوں پر
ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک طرف جھکاؤ کے باعث
پھیپھڑے باری باری تناؤ کی کیفیت سے دو

چار ہوتے ہیں جس سے ان کی لچک میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور کسی بھی عضو میں لچک کا پیدا ہونا اس عضو کی صحت مندی کی علامت ہوتا ہے وہ افراد جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنے پھیپھڑوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔

عرق النساء کے مریض

عرق النساء کے مریضوں کے لئے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا بے حد مفید ثابت ہوا ہے مگر اسے بے حد آہستگی سے سرانجام دیا جائے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

متناسب اعضاء

اس اندازِ نشست کی سب سے بڑی خوبی نسوانی اعضاء کو متناسب اور خوبصورت بناتا ہے اس اندازِ نشست پر مکمل طور پر عمل پیرا ہونے سے چال میں دلکشی اور شوخی آجاتی ہے آپ نے اکثر حسین و جمیل خواتین دیکھی ہوں گی جن سے آپ بے حد متاثر ہوئے ہوں گے۔

مگر بعض ان میں سے جو بھی اٹھ کر چلتی ہیں ان کی بے ڈھنگی چال کے باعث سارا حسن و جمال خاک میں مل جاتا ہے لہٰذا چال کو متناسب اور دلکش بنانے کے لئے یہ اندازِ نشست بے مثال ہے۔

معدہ اور جگر پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ، جگر، تلی اور آنتوں پر بھرپور ہوتا ہے۔ یہ تمام اعضاء فعال ہو کر بہتر کارکردگی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں انجام کار ان اعضاء کی سستی کے باعث پیدا ہونے والے امراض کا از خود خاتمہ ہو جاتا ہے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ قبض رفع ہو جاتا ہے اور کھایا پیا "لگنے" لگتا ہے۔

اس اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے ٹانگیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً وہ افراد جن کی ٹانگیں پولیو یا فریکچر کے باعث کمزور ہوں۔ علاوہ ازیں وہ خواتین و حضرات جن کی ٹانگیں بچپن ہی سے کمزور ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر ان کو مضبوط بنا

سکتے ہیں۔

مہاسے اور پھوڑے پھنسیاں

جدید تحقیقات کی رُو سے مہاسے اور پھوڑے پھنسیاں صرف حساس اور جذباتی خواتین و حضرات کے سن بلوغت کے آغاز سے تقریباً پچیس سال کی عمر تک ہوتی ہیں۔ ایسے افراد معمولی معمولی باتوں سے سخت افسردہ ہو جاتے ہیں اور اس افسردگی کے باعث چکنائی پیدا کرنے والے غدود معمول سے زیادہ فعال ہو کر نہ صرف چہرے کی جلد کو بلا ضرورت چکنا کر دیتے ہیں بلکہ اس عمل سے چہرے کے مسام بھی زیادہ کھل جاتے ہیں۔ یہی کھلے مسام گرد و غبار اور جراثیم کی آماجگاہ بن جاتے ہیں اور پھوڑے پھنسیوں کا باعث ہوتے ہیں۔

یہ انداز نشست خواتین کی حساسیت کو تو کم نہیں کرتا (حساسیت کا علاج جدید نفسیات کی رُو سے تحلیل نفسی ہے۔ یا وہ مراقبے ہیں جو ہم اکثر و بیشتر پیش کرتے رہتے ہیں۔ البتہ چکنائی پیدا کرنے والے غدود پر یہ انداز نشست اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو متوازن کرتا ہے اور

انجام کار آہستہ آہستہ پھنسیوں پر اثر انداز ہو کر انہیں ختم کر دیتا ہے۔

قد کی نشوونما

اکثر مراسلہ نگار قد کی نشوونما کے لئے ورزشیں دریافت کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ قد کا دار و مدار وراثت۔ خطۂ زمین آب و ہوا اور خوراک پر ہوتا ہے بعض علاقوں کے لوگ طبعی طور پر پست قد اور بعضوں کے دراز قامت ہوتے ہیں۔ اوّل الذکر علاقے کا کوئی باشندہ ان ورزشوں کی بدولت ہم وطنوں اور اپنے خاندان والوں کے مقابلے میں قد سے اونچا ہو سکتا ہے یا ایسا بچہ جس کی نشوونما کسی وجہ سے رُک گئی ہو، ان ورزشوں کے ذریعے نشوونما کے عمل کو بحال کر سکتا ہے۔ چنانچہ قد بڑھانے کی دیگر ورزشوں مثلاً بل انداز نشست۔ کوبرا انداز نشست۔ شیر کی انگڑائی اور سرونگ انداز نشست کے ساتھ کون انداز نشست بھی سر انجام دیا جائے تو نور علیٰ نور۔ قد بڑھانے کے سلسلے میں گوشت کھانا بہت اہم ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ جن خطوں میں

گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے ان خطوں کے باشندے نسبتاً لمبے قد کے ہوتے ہیں۔ مگر گوشت میں ایک خرابی یہ ہے کہ سخت قابض ہوتا ہے لہٰذا بہتر ہو گا کہ اسے سبزی کے ساتھ کھایا جائے۔

طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے اور دونوں پاؤں کا درمیانی فاصلہ جتنا زیادہ سے زیادہ آپ رکھ سکتے ہوں رکھ لیجئے اب آپ الٹے پہلو کی طرف آہستہ آہستہ جھکتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کو چھو لیجئے مگر بے حد احتیاط کیجئے کہ آپ کا پیٹ آگے کی طرف بالکل نہ جھکے بلکہ ایک ہی سیدھ میں جھکتے جھکتے پاؤں کو چھوئیے۔ داہنا ہاتھ سر کے اوپر سے گذارتے ہوئے بالکل فرش کے متوازی کر لیجئے۔ اس انداز میں فقط دس سیکنڈ رہیئے۔ پھر ہر ہفتے پانچ پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے ہوئے ایک منٹ تک لے جائیے۔

اب اس انداز کو بجائے الٹی طرف کے سیدھی طرف کیجئے یعنی پہلے کی طرح سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ سے دائیاں پاؤں چھو لیجئے اور بایاں

ہاتھ سر پر سے گذارتے ہوئے فرش کے متوازی لے جائیے اور پہلے کی طرف دس سیکنڈ تک اس پوزیشن میں رہیئے۔ بعد ازاں ہر ہفتے ۵ سیکنڈ کا اضافہ کرتے ہوئے ایک منٹ تک لے جائیے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین سے پانچ چکر سرانجام دیجئے یاد رہے کہ چکر کے بعد کم از کم پندرہ سیکنڈ کا وقفہ ضروری ہے۔

مزید تنبیہہ

اس اندازِ نشست کو سرانجام دیتے وقت پیٹ بالکل آگے کی طرف نہ جھکے اور دونوں پاؤں کا درمیانی فاصلہ زیادہ سے زیادہ ہو اور پھر یہ اندازِ نشست نہایت ہی آہستگی سے سرانجام دیا جائے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

عقرب اندازِ نشست

عقرب اندازِ نشست

عقرب اندازِ نشست کئی انداز ہائے نشست کا حسین امتزاج ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست کئی انداز ہائے نشست کی خصوصیات کا حامل ہے۔

ویسے تو تمام انداز ہائے نشست جسم کے کسی نہ کسی حصے پر خصوصیت سے اثر انداز ہوتے ہیں اور ان حصوں کو کافی مقدار میں خون پہنچا کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں یا تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے ذریعے ان حصوں میں لچک پیدا کر کے ان کو فعال اور چاق و چوبند بنا دیتے ہیں۔ مگر عقرب اندازِ نشست ان میں سب سے نرالا اور مختلف ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں آ کر نہ صرف تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے ذریعے بلکہ فراوانی

خون کے باعث فعال ہو کر اپنی کارکردگی نہ بڑھا دیتا ہو۔

آب ہم ترتیب وار اس اندازِ نشست کے اثرات کا جائزہ لیتے ہیں

عضلات پر اثر

یہ اندازِ نشست جسم کے تمام عضلات پر اثر انداز ہو کر ان کو حیرت انگیز طور پر مضبوط اور لچکیلا بنا دیتا ہے۔ کسی شخص کی طاقت یا شہ زوری اس کے مضبوط عضلات پر منحصر ہوتی ہے۔ لہٰذا اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس کا عامل، عضلات کی مضبوطی اور لچک کے باعث شہ زور بن سکتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

یہ اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی پر اس حد تک اثر انداز ہوتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کا ایک ایک مہرہ اور اس کے اردگرد کے عضلات سخت تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث نہایت مضبوط اور لچکیلے بن جاتے ہیں۔ یہ لچک اور مضبوطی کسی

اور اندازِ نشست کے ذریعے حاصل نہیں ہو سکتی ریڑھ کی ہڈی کی لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے باعث ریڑھ کی ہڈی کے امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ایک عام مگر بیحد تکلیف دہ مرض "چک" سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات مل جاتی ہے۔ اس مرض کے باعث آدمی ہفتہ دو ہفتہ کے لئے بالکل بستر پر پڑ جاتا ہے۔

ذرا سے جھٹکے میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھتی ہے جو انسان کو بے کل کر دیتی ہے حالیہ رپورٹ کے مطابق فقط برطانیہ میں ہر سال دو کروڑ پونڈ کا نقصان اس مرض کے باعث ہوتا ہے۔ علاج معالجہ کا خرچ اس کے علاوہ ہے۔

جسمِ انسانی میں خون کی مناسب تقسیم

اس اندازِ نشست کی بدولت ہماری تلی میں جمع شدہ خون جو قدرت نے بچائے آڑے وقت میں کام آنے کے لئے محفوظ رکھا ہوا ہوتا ہے مثلاً کسی حادثہ کے باعث جب خون ضائع ہو جائے

تو تلی ذخیرہ شدہ خون دل کو مہیا کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ روح و جسم کا رشتہ قائم رہ سکے۔ یہاں تو اس اندازِ نشست کے آغاز ہی سے تلی سے خون کا ایک زبردست ریلا تمام جسم میں یکساں طور پر پہنچ کر خون کی کمی کے شکار حصوں کو سیراب کر کے انھیں ازسرِ نو طاقت بخشتا ہے جونہی ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آتے ہیں تو پھر تلی سے خارج شدہ خون جو مختلف اعضاء کو سیراب کرنے کے بعد بچ جاتا ہے واپس تلی میں پہنچ جاتا ہے۔

لمبی عمر کا راز

بعض ماہرین یوگ کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز پیرانہ سالی کے بعد اسی اندازِ نشست کا مرہونِ منت ہے۔

قبض اور معدے کے امراض

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ۔ لبلبہ۔ جگر۔ تلی۔ چھوٹی آنت بڑی آنت پر یکساں ہوتا ہے لہٰذا یہ تمام اعضاء فعّال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا

دیتے ہیں۔ معدہ اپنی رطوبات ضرورت کے مطابق پیدا کرنی شروع کر دیتا ہے۔ ایسے ہی جگر صفرا کی مناسب مقدار غذائی اجزا کو ہضم کرنے کے لئے مہیا کرتا ہے۔ لبلبہ ضرورت کے مطابق انسولین کو خون میں شامل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ (انسولین ایک ہارمون ہے جو شکر کو جزوِ بدن بننے میں مدد دیتا ہے۔ انسولین کی کمی کے باعث انسان ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جسے پیشاب میں شکر آنا بھی کہتے ہیں)

آنتوں پر اثر

تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث آنتیں فعّال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتی ہیں اور فاسد مادوں کو خارج کر کے قبض جیسے موذی مرض سے انسان کو نجات دلا دیتی ہیں۔ دراصل خوراک سے اہم اجزا کی حصول کے بعد خوراک کے فضلے کو فوراً ہی جسم سے خارج ہو جانا چاہیئے۔ مگر آنتوں کی ناقص کارکردگی کے باعث ایسا نہیں ہو پاتا لہٰذا فضلہ آنتوں میں رکا رہنے کی وجہ سے گل سڑ جاتا ہے اور اس سے پیدا شدہ زہریلے

اور فاسد مادے خون میں شامل ہو جاتے ہیں جن
سے انسان مختلف امراض مثلاً گیس کا مرض۔ سر
درد جوڑوں میں درد۔ بے خوابی۔ بے چینی اور
دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا شکار ہو جاتا
ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے
آنتیں اس قدر فعال ہو کر اپنی کارکردگی کو بڑھا
دیتی ہیں کہ برسوں کا قبض چند ہفتوں میں ہمیشہ کے
لئے غائب ہو جاتا ہے۔ جیسے کبھی قبض کا مرض
تھا ہی نہیں۔

گٹھیا کا درد

گٹھیا کا درد جو مختلف جوڑوں میں ہوتا ہے
اس کی دو وجوہ ہیں۔ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ ورزش
کے فقدان اور عمر کی زیادتی کے باعث جسم سے
فاسد مادوں کا اخراج نہیں ہو پاتا۔ چنانچہ یہ
فاسد مادے (MINERALS) مختلف جوڑوں میں
تہ نشین ہو جاتے ہیں۔ بے پناہ درد کا باعث
بنتے ہیں۔ اگر جوڑوں کا درد ان فاسد مادوں
کی وجہ سے ہے تو اس انداز نشست پر
عمل پیرا ہونے سے ان فاسد مادوں کا اخراج

شروع ہو جاتا ہے اور چند ہی ہفتوں بعد انسان
بھلا چنگا ہو جاتا ہے۔

دوسری وجہ اس درد کی ایک بڑا ہی ضدی
قسم کا جرثومہ ہے جسے بیٹا ہیمولیٹک اسٹریپٹو کوکائی
(BETA HYMOLYTIC STREPTO COCII)
کہتے ہیں۔ بچپن میں بعض اوقات یہ جرثومہ گلے
میں سرایت کر جاتا ہے بعد ازاں چپکے سے کسی
جوڑ میں سما جاتا ہے اور اس وقت تک دبکا
رہتا ہے جب تک بچہ بڑا ہو کر عالم شباب
میں نہیں پہنچ جاتا۔ عالم شباب یا ادھیڑ عمری
میں یہ جرثومہ اپنی زہر افشانیاں شروع کرتا ہے
اور کسی ایک جوڑ یا کئی جوڑوں پر مسلط ہو جاتا
ہے اسے گٹھیا (RHEUMATISM) کہا جاتا ہے۔
اس کا علاج BENZATHIN PENICILLIN 12LAC
کا عضلاتی انجکشن ہے۔ جو ہر تین ہفتے کے بعد
پانچ سال تک لگایا جاتا ہے۔ یہ انجکشن ہمیشہ
کسی مستند معالج سے لگوایا جائے کیونکہ بعض
اوقات اس انجکشن کا رد عمل جان لیوا ہوتا ہے۔
اس انجکشن کے رد عمل کو روکنے کے لئے
(SOLU CORTEF) کا انجکشن پاس رکھنا چاہیئے

تاکہ ایمرجنسی میں فوراً اسے وریدی راہ سے لگایا جا سکے اور اس کے مہلک اثرات کو زائل کیا جا سکے۔

ہاں تو اس قسم کے گٹھیا کے درد کے لئے عقرب انداز نشست اکیلا کارگر نہیں ہو سکتا بلکہ اس کے ساتھ یہ انجکشن بھی لگایا جائے تو اس مرض کا قلع قمع یقینی ہے ہم نے تفصیل سے اس مرض کے بارے میں اس لئے لکھا ہے کیونکہ اکثر مراسلہ نگار ہم سے اس مرض کے بارے میں استفسار کرتے رہتے ہیں۔

موٹاپے کا علاج

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے حراروں (کیلوریز) کی ایک بڑی مقدار آنِ واحد میں خرچ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کی فالتو چربی تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور انجام کار انسان موٹاپے سے چھٹکارہ حاصل کر لیتا ہے۔

جنسی اعضاء پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء

پر ہوتا ہے۔ ان کی شکست و ریخت کو بحال کر کے ان کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے لہٰذا جنسی طور پر کمزور افراد اس پر عمل پیرا ہو کر نئی بھرپور جنسی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

عرق النساء (SCIATICA)

جیسے کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ عرق النساء ایک اذیت ناک اور ضدی مرض ہے۔ یہ عموماً بائیں ٹانگ پر حملہ آور ہوتا ہے اور انسان کو بے کل کر دیتا ہے۔ معمولی سے چلنے پھرنے پر درد کی ایک زبردست لہر ٹخنے کے پچھلے حصے سے اٹھ کر سُرین تک چلی جاتی ہے۔ انسان بیٹھنے اٹھنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

عموماً یہ مرض ریڑھ کی ہڈی کے کسی مُہرہ کے کھسکنے سے ظاہر ہوتا ہے۔ جس سے (SCIATICA NERVE) سیاٹیکا نرو براہ راست متاثر ہوتی ہے یہ اندازِ نشست اس مرض کا شافی علاج ہے مگر دورانِ مرض اسے ہرگز نہ کیا جائے بلکہ جب کچھ مدت اس مرض میں گزر جائے۔ اور کچھ افاقہ ہو جائے تو یہ

اندازِ نشست سرانجام دیا جا سکتا ہے۔

کمر کا درد (BACKACHE)

چونکہ اس اندازِ نشست کی بدولت ریڑھ کی ہڈی اور ارد گرد کے عضلات بے حد لچکیلے ہو جاتے ہیں اس لئے جسم کے لچکیلے پن کے باعث کبھی کمر درد نہیں ہوتا۔ مگر کمر درد کے دوران اسے نہ کیا جائے۔ جب کمر درد ٹھیک ہو جائے تب اسے شروع کیا جائے تاکہ آئندہ کے لئے اس تکلیف دہ مرض کا سدِباب ہو سکے۔

طریقہ

آپ اپنے دونوں ہاتھ دیوار سے تقریباً دو فٹ کے فاصلے پر فرش پر ٹکا دیں ہاتھ ٹکانے کے بعد ایک ہی جست میں اپنی دونوں ٹانگوں اور نچلے دھڑ کو اٹھا کر سرش اندازِ نشست کی طرح اپنے پاؤں کو دیوار کے ساتھ لگا دیں اس پوز اور سرش اندازِ نشست میں فرق یہ ہے کہ سرش اندازِ نشست میں سر فرش پر رکھے ہوئے تکیے پر ٹکا ہوتا ہے اور دونوں

ہاتھ گردن کے ارد گرد لپٹے ہوتے ہیں جبکہ اس پوز میں سر ہوا میں معلق ہوتا ہے اور دونوں ہاتھ نیچے فرش پر ٹکے ہوئے پورے جسم کو سہارا دے رہے ہوتے ہیں اس پوز میں دس سیکنڈ تک رہیئے۔ پھر واپس آجایئے۔ ایک ماہ تک اسی پوز تک ہی اکتفا کیجئے ایک ماہ بعد اسی پوز کو بغیر دیوار کے سہارے سرانجام دینے کی کوشش کیجئے مگر دیوار کے قریب ہی یہ اندازِ نشست سرانجام دیجئے مبادا آپ توازن قائم نہ رکھ سکیں اور گر جائیں۔ اس سلسلہ میں آپ کسی دوست کا سہارا بھی لے سکتے ہیں۔

جب آپ دیوار کا سہارا لئے بغیر دس سیکنڈ تک اس پوز کو سرانجام دینے کے قابل ہو جائیں تو بقیہ اندازِ نشست سرانجام دینے کے لئے کسی کھلی جگہ پر آجائیں۔ بہتر یہ ہے کہ فرش پختہ نہ ہو بلکہ کوئی باغیچہ وغیرہ ہو جس میں گھاس لگی ہوئی ہو۔ یہ احتیاط اس لئے برتی جا رہی ہے کہ گرنے کی صورت میں چوٹ نہ لگے۔

کھلی جگہ پر یہی پوز بغیر دیوار کے سہارے سرانجام دیجئے، دس سیکنڈ بعد اپنے دونوں پاؤں

اپنے سر کی طرف آہستہ آہستہ لانا شروع کر دیجئے یہاں تک کہ آپ کے دونوں پاؤں سر پر ٹک جائیں۔

مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ ایک ہی جست میں یہ اندازِ نشست سرانجام دے سکیں۔ پاؤں کو سر تک لانے کے لئے کافی کاوش کرنی پڑے گی۔ یہ اس وقت ہو سکے گا جب کہ آپ کے جسم میں دیگر انداز ہائے نشست مثلاً کوبرا، کمر کا تناؤ، کمان اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے کے باعث لچک پیدا ہو چکی ہو۔

اس اندازِ نشست کو نہایت ہی آہستگی سے سرانجام دیجئے زور نہ لگایئے۔ جھٹکے نہ دیجئے جوں جوں آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی۔ آپ کے لئے اس آسن پر عمل پیرا ہونا آسان ہوتا جائے گا۔

یاد رہے یہ اندازِ نشست مبتدی (ابتدا کرنے والے طالب علم) کے لئے نہیں بلکہ منتہی (انتہا کو پہنچے ہوئے) حضرات کے لئے ہے۔

نمسکارم اندازِ نشست

نمسکارم اندازِ نشست کا شمار اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے اگرچہ شروع میں اس پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل کام ہے مگر مسلسل کوشش کرتے رہنے سے جسم میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے حتےٰ کہ چند ہی ماہ بعد اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔

طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے سر کے اوپر لے جایئے اب آہستہ آہستہ گھٹنوں کو خم دیئے بغیر آگے اور نیچے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے حتےٰ کہ آپ کے دونوں ہاتھ دونوں پاؤں کے پنجوں کے سامنے زمین پر ٹک جائیں اور سر بالکل نیچے کی طرف جھکا دیجئے اس پوزیشن میں آدھ منٹ سے دو منٹ تک رہیئے

نمسکارم اندازِ نشست

اگرچہ یہ ایک آسان سا اندازِ نشست لگتا ہے مگر نو آموز کے لئے جس کے جسم میں لچک نہ ہو بے حد مشکل ہے۔ ہو سکتا ہے شروع میں آپ کے ہاتھ زمین پر نہ ٹک سکیں کوئی حرج نہیں آپ کوشش جاری رکھئے جہاں تک آپ کے ہاتھ جا سکتے ہوں وہیں تک لے جایئے۔ زور نہ لگایئے۔ جھٹکے نہ دیجئے۔ بس اسی پوز کو مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے اور جتنی دیر تک اس پوزیشن میں آسانی سے رہ سکتے ہیں رہیئے۔ جوں جوں آپ کے جسم میں لچک اور نرمی پیدا ہوتی جائے گی آپ اس اندازِ نشست کو صحیح طور پر سرانجام دے سکیں گے۔ جب آپ کے ہاتھوں کے پنجے آسانی سے گھٹنوں کو موڑے بغیر زمین پر لگ جائیں، تب وقت بڑھانا شروع کر دیجئے اور آہستہ آہستہ تین منٹ تک لے جایئے۔ اس اندازِ نشست کے خاتمے کے بعد فرش پر بے سدھ اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کے لیٹ جایئے اور ایک منٹ تک لیٹے رہیئے۔

فوائد

بظاہر تو یہ اندازِ نشست معمولی لگتا ہے مگر

فوائد کے لحاظ سے اعلیٰ ترین اندازہائے نشست
میں سے ہے۔ یہ انداز جسم کے مختلف حصّوں پر
بھرپور طریقے سے اثر ڈالتا ہے۔ لہٰذا ہم ان کا
ذکر علیحدہ علیحدہ کرتے ہیں۔

چہرے پر اثر

جونہی آپ نیچے کی طرف جھکتے ہیں۔ خون کا
ایک زبردست ریلا آپ کے جسم کے اُوپری حصّہ
کو سیراب کر کے انہیں جلا بخشتا ہے۔ دماغ تر و
تازہ۔ آنکھوں میں چمک دانت مضبوط۔ چہرے پر
رونق شادابی اور تازگی آ جاتی ہے۔

معدہ۔ جگر اور تلّی پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ۔ جگر اور تلّی
پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے یہ تمام اہم اعضاء تناؤ
کی کیفیت سے دو چار ہو کر فعّال ہو جاتے ہیں
اور ان کی کارکردگی ناقابلِ یقین حد تک بڑھ جاتی ہے
اس اندازِ نشست کا اثر آنتوں پر بھی ہوتا ہے
مگر بہتر یہ ہے کہ اس کے بعد "یوجیانہ" کیا
جائے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔ کیونکہ بعض

اوقات بعض افراد کو اس اندازِ نشست میں دو
منٹ سے زیادہ بیٹھنے پر قبض ہوتا ہے۔

عرق النساء (SCIATICA)

عرق النساء جس میں "شیاٹیکا نرو" متورم ہو کر
پوری ٹانگ میں یعنی سُرین (BUTTOCK) سے لے
کر پاؤں کے ٹخنے تک سخت درد کا باعث بنتی
ہے۔ آدمی چلنے پھرنے اور جھکنے تک سے معذور
ہو جاتا ہے۔ اس کا درد لہروں کی شکل میں اچانک
کسی کسی وقت بڑھ جاتا ہے جو ناقابلِ برداشت
ہوتا ہے۔ عرق النساء کے حملے کے پانچویں دن یہ
ورزش شروع کی جائے۔ کیونکہ پانچویں روز عرق النساء
کا درد عموماً دھیما ہو جاتا ہے۔ ویسے میڈیکل سائنس
میں اس کا علاج آپریشن ہے جو ضروری نہیں کہ ہمیشہ
کامیاب ہو۔ اس لئے اس درد کو اس اندازِ نشست
پر مکمل اور مسلسل طور پر عمل پیرا ہو کر نجات حاصل
کی جائے۔

دن بھر کی تھکاوٹ

دن بھر کی تھکن دُور کرنے کے لئے اس اندازِ

نشست کو "کوبرا اندازِ نشست" کے ساتھ کیا جائے تو نورٌ علیٰ نور۔ دو دو چکر ان دونوں اندازہائے نشست کے سرانجام دینے سے جبکہ ہر اندازِ نشست کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ بھی دیا جائے۔ دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور آدمی ہشاش بشاش اور تروتازہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ یہ دونوں انداز ہائے نشست ان خواتین کے لئے نعمت سے کم نہیں جو دن بھر گھریلو کام کاج میں جُتی رہتی ہیں۔

پیٹ اور کمر کی چربی

پیٹ اور کمر کے ارد گرد کی لٹکی ہوئی بدنما چربی براہِ راست اس اندازِ نشست کی زد میں آتی ہے اور انجام کار اس اندازِ نشست پر مسلسل عمل پیرا رہنے سے تحلیل ہو جاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی کے مہروں پر ہوتا ہے۔ تناؤ اور ڈھیل کی کیفیات جو اس اندازِ نشست کا خاصہ ہیں، ریڑھ کی

ہڈی کے مہروں اور پٹھوں میں لچک پیدا کرتی ہیں انجام کار کمر کے درد سے جو عموماً عمر رسیدہ خواتین و حضرات کا جانی دشمن ہے نجات مل جاتی ہے۔ یہ درد (BACK ACHE) اچانک نیچے جھکنے پر یا بعض اوقات کوئی معمولی وزن اٹھانے پر لاحق ہو جاتا ہے۔ اور آدمی کو کئی دنوں کے لئے بیکار کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس درد سے ہمیشہ کے نجات مل جاتی ہے۔

بکری کی چال

بکری کی چال

دونوں ہاتھوں اور پاؤں کے پنجوں پر (ایڑیاں اُٹھا کر پنجوں کے بل) بکری کی طرح کھڑے ہو جائیں۔ کہنیاں اور گھٹنے موڑے بغیر بکری کی طرح چلیں اور ساتھ ہی ساتھ گنتی بھی گنتے جائیں۔ گنتی کا حساب آپ اس طرح رکھیں۔

جب آپ کا سیدھا ہاتھ فرش پہ پڑے تو یہ ایک قدم ہوا۔ اسی طرح پہلے روز فقط صبح و شام صرف بیس بیس قدم چلیں، بعد ازاں ہر ہفتے پانچ قدم کا اضافہ کرتے جائیں حتےٰ کہ سو قدم تک پہنچ جائیں۔ دوبارہ عرض کردوں کہ اس ورزش کے دوران نہ تو ایڑیاں زمین پر لگیں اور نہ ہی کہنیاں اور گھٹنے مڑیں اور پہلے ہفتے صرف بیس بیس قدم صبح شام پر اکتفا کریں اگر آپ نے پہلے دن ہی سو قدم صبح و شام چلے تو آپ اتنے تھک سکتے ہیں

قلب پر اثر

اس ورزش کا خاص اثر قلب پر ہوتا ہے۔ اس سے دل کی خوب مالش ہو جاتی ہے نتیجتاً دل صحت مند اور قوی ہو جاتا ہے۔

ضروری تنبیہ اگر خدانخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو آپ کو اس ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

پھیپھڑوں پر اثر

اس ورزش کے دوران پھیپھڑے معمول سے زیادہ کام کرنے کے باعث کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج کر کے آکسیجن کی ایک بڑی مقدار جذب کر کے خون میں ملا دیتے ہیں۔

چہرے پر اثر

چونکہ دوران ورزش جسم کا جھکاؤ چہرے کی طرف ہوتا ہے لہٰذا خون کا ایک زبردست ریلا چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے انہیں

کہ دو تین روز تک ورزش نہ کر سکیں۔

فوائد

چونکہ یہ ایک سخت تھکا دینے والی ورزش ہے اس لئے دوران ورزش کافی مقدار میں حرارے (CALORIES) خرچ ہو جاتے ہیں لہٰذا اُن خواتین و حضرات کے لئے جن کا ڈائیٹنگ کرنے کے باوجود وزن بڑھ رہا ہو یہ ایک اعلیٰ ورزش ہے۔ دوسری خوبی اس ورزش میں یہ ہے کہ سو قدم چلنے کے لئے فقط تین سے پانچ منٹ لگتے ہیں۔ آج کل کے زمانے میں ہر ایک کو یہی شکوہ ہے کہ مصروفیت کے باعث ورزش کے لئے وقت نہیں ملتا۔ چنانچہ مصروف ترین افراد کے لئے بھی اس ورزش پر عمل پیرا ہونا ناممکن نہیں۔

کیونکہ پانچ چھ منٹ تو ہر انسان چاہے کتنا ہی مصروف ہو نکال سکتا ہے ہاں تو اس ورزش کے بعد ایک سے دو منٹ تک فرش یا چاندنی پر سیدھے لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

تازگی اور شادابی عطا کرتا ہے۔ چند ہی ماہ بعد چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سیب کی طرح دمکنے لگتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی اور کولہوں پر اثر

اس ورزش کا اثر خصوصیت کے ساتھ ریڑھ کی ہڈی اور کولہوں پر ہوتا ہے ریڑھ کی ہڈی جھکاؤ کے باعث خوب تن جاتی ہے اس کے مہروں اور مہروں کے ارد گرد کے عضلات "تناؤ اور ڈھیل" کے باعث مضبوط اور لچکیلے ہو جاتے ہیں۔ کمر کا درد (ریِک وغیرہ) سے نجات مل جاتی ہے علاوہ ازیں کولہوں سے غیر ضروری چربی بھی تحلیل ہو جاتی ہے اور نتیجتاً انسان اسمارٹ دکھنے لگتا ہے۔

عرق النسا (SCIATICS)

عرق النسا کا درد عموماً ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں کریز کے باعث ہوتا ہے جس سے شیاٹیکا نرو (SCIATICA NERVE) متاثر ہو کر سوج جاتی ہے۔ نتیجتاً ٹانگ کو ہلانے جلانے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ عموماً اس سے ایک ہی

ٹانگ متاثر ہوتی ہے مگر بعض حالات میں دونوں ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں چنانچہ اس ورزش پر مسلسل عمل پیرا ہونے کے باعث ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور عضلات میں خاصی لچک پیدا ہو جاتی ہے اور اس لچک کے باعث نہ تو مہروں میں کریز پڑتی ہے نہ ہی شیاٹیکا نرو متاثر ہو کر سوجتی ہے۔ انجام کار اس ورزش پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے اس تکلیف وہ مرض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

گھٹنوں اور کہنیوں پر اثر

چونکہ دورانِ ورزش گھٹنے اور کہنیاں تنی رہتی ہیں اس لئے تناؤ کے باعث۔ گھٹنوں اور کہنیوں سے فاسد مادوں کا اخراج تیز تر ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔

نسوانی امراض

یہ ورزش بیشتر نسوانی امراض مثلاً ماہواری کا کم یا زیادہ آنا تکلیف آنا اور لیکوریا وغیرہ

کا خاص علاج ہے۔ مگر یہ ورزش دورانِ حمل یا خاص ایام میں ہرگز نہ کی جائے۔

اعادۂ شباب

یہ ورزش اعادۂ شباب (REJUVINATION) کے لئے مشہور ہے۔ اس کا اثر خصوصیت کے ساتھ جنسی عضلات اور غدود پر ہوتا ہے۔ یہ اہم اعضا فعّال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ چنانچہ عمر رسیدہ اور جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں مگر چونکہ یہ سخت تھکا دینے والی ورزش ہے اس لئے ہائی بلڈ پریشر کے مریض یا دل کے مریض اسے ہرگز نہ کریں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

پربت آسن

فرش یا چٹائی پر کنول اندازِ نشست اختیار کیجئے۔ اپنے دونوں ہاتھ اپنی دونوں رانوں کے پاس فرش یا چٹائی پر ٹکا دیجئے اب ذرا آگے کی طرف جھک جایئے اور اپنی ثمرین BUTTOCKS اُوپر کی طرف اپنے دونوں ہاتھوں کی مدد سے اٹھایئے تاکہ آپ اپنے جسم کا پورا وزن اپنے دونوں گھٹنوں پر ڈال دیجئے۔ جب اس پوزیشن میں آپ کا توازن قائم ہو جائے تو آہستہ آہستہ اپنے دونوں ہاتھ جو پہلے فرش پر ٹِکے ہوئے تھے اُوپر کو اٹھاتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ ایک دفعہ پھر اس امر کا اطمینان کر لیجئے کہ آپ کا توازن بالکل ٹھیک ہے جب آپ اس سلسلہ میں مطمئن ہو جائیں تو پھر ان دونوں ہاتھوں کو اپنے کانوں کے پاس سے گزارتے ہوئے سیدھے کھڑے

پربت اندازِ نشست

کر دیجیے۔

مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں توازن برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ابتدا میں کچھ مشکل پیش آئے گی لہٰذا تمام مراحل آہستگی سے طے کیجیے۔ مشکلے نیست کہ آسان نہ شود کے مصداق آپ چند دنوں میں اس اندازِ نشست پر عبور حاصل کر لیں گے۔

تنبیہ

اگر آپ نے توازن برقرار رکھنے کی طرف توجّہ نہ دی تو اس بات کا خطرہ ہے کہ آگے کی طرف یا پیچھے کی طرف گر جائیں۔ لہٰذا توازن برقرار رکھنے کی طرف پوری توجّہ دیجیے۔ اس وقت تک ہاتھ اوپر نہ لے جائیے جب تک آپ اپنے توازن سے پوری طرح مطمئن نہ ہوں۔

فواید

اس اندازِ نشست کے ویسے تو بے شمار فوائد ہیں مگر ہم بیان طوالت کے باعث چند ایک کا ذکر کرتے ہیں۔

پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے پھیپھڑے نہ صرف مضبوط ہو جاتے ہیں بلکہ دورانِ عمل آکسیجن کی ایک بڑی مقدار خون میں جذب ہو کر اس میں آکسیجن کی کمی کو پورا کر دیتی ہے جس سے نہ صرف چہرہ شاداب، تر و تازہ اور روشن ہو جاتا ہے بلکہ پورا جسم آکسیجن کی فراوانی کے باعث چاق و چوبند ہشاش بشاش اور تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

دل پر اثر

یہ اندازِ نشست دل پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے۔ وہ شریانیں جو دل کی طرف خون لے جاتی ہیں اس اندازِ نشست کے دوران "تناؤ" کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں اور جونہی ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے کنول اندازِ نشست میں واپس آتے ہیں تو پھر انہیں شریانوں میں "ڈھیل" کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ "تناؤ" اور "ڈھیل" کا عمل ان شریانوں کی لچک کو واپس لاتا ہے اور ان کے اندرونی پاٹ میں

نامعلوم چپکے ہوئے مادے جو انہیں سخت اور تنگ کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ تحلیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار شریانیں لچکیلی ہو کر صحت مند ہو جاتی ہیں اور دل کے امراض کا خطرہ نہیں رہتا۔ دل کے امراض میں سب سے مہلک اور تکلیف دہ مرض انجینا ANGINA PECTORIS ہے۔ اس مرض میں دل کو خون پہنچانے والی شریانوں کے اندرونی پاٹ پر کسی نامعلوم مادے (بعض کے نزدیک کولسٹرول اور ٹرائی گلائی سرائیڈز وغیرہ اس کے ذمہ دار ہیں) کے چپکنے کے باعث شریانوں کی گزرگاہ تنگ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ خون کی سپلائی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ جب دل کو خون مطلوبہ مقدار میں نہیں مل پاتا تو انسان پر دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ اسے "انجینا پکٹورس" کہتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست اس مرض سے نجات کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

معدہ، تلی اور جگر پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ، تلی اور جگر پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ یہاں بھی "تناؤ" اور

"ڈھیل" کا عمل کار فرما ہوتا ہے ۔ جس کے نتیجے میں یہ تینوں اہم اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں ۔ انسان کو بھوک لگنے لگتی ہے۔ جو کچھ کھایا جاتا ہے ۔ بخوبی ہضم ہو جاتا ہے۔ اور جسم غذائی قلت کا شکار نہیں ہوتا اور ان امراض سے جو غذا کی قلت کے باعث نمودار ہوتے ہیں نجات مل جاتی ہے۔

آنتوں پر اثر

اس اندازِ نشست سے آنتیں بھی صحت مند اثرات قبول کرتی ہیں اور اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتی ہیں ۔ غذا سے اہم اجزا کو جذب کر کے فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ قبض اور اس سے پیدا ہونے والے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

جنسی اعضاء پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء پر ہوتا ہے ۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے جوانی کی بے اعتدالیوں کی شکست و ریخت کو بحال کر کے از سرِ نو زندگی بخشتا

ہے ۔ علاوہ ازیں ان اعضاء پر "تناؤ" اور "ڈھیل" کا عمل بھی کار فرما ہوتا ہے نتیجتاً جسم انسانی کے یہ اہم اعضا فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ کر دیتے ہیں ۔ ہارمونز کی فراوانی اور متوازن افزائش کے باعث چہرہ دمکنے لگتا ہے ۔ افسردگی بددلی ناامیدی ۔ یاس و حسرت کے بادل چھٹنے لگتے ہیں ۔ افسردہ دل اس اندازِ نشست کی بدولت تر و تازہ اور ہشاش و بشاش ہو کر زندگی کی مسرتوں سے بہرہ ور ہونے لگتے ہیں ۔ الغرض آجکل کے افسردہ مدقوق اور مردہ دل افراد کے لئے یہ اندازِ نشست نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں ۔

گورکش اندازِ نشست

گورکش اندازِ نشست

طریقہ

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر فرش پر بیٹھ جائیے ۔ اب دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں سے اندر کی طرف یوں موڑیئے کہ آپ کے دونوں پاؤں کے تلوے ایک دوسرے سے مل جائیں ۔ اب ذرا اوپر اٹھ کر اپنی ایڑیاں مقعد کے عین نیچے رکھ دیجئے ۔ ایسا کرتے ہوئے آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی مدد لے سکتے ہیں یعنی دونوں ہاتھ فرش پر ٹکا کر ان کے سہارے اوپر کو اٹھیے اور اپنی دونوں ایڑیاں اپنی مقعد کے نیچے رکھ دیجئے اور اپنے جسم کا تمام بوجھ مقعد پر ڈال دیجئے ۔ اب اپنے ہاتھ دونوں گھٹنوں پر رکھ دیجئے ۔ اس حالت میں ایک سے تین منٹ تک رہیئے یہ ہوا ایک چکر۔

اسی طرح کے تین چکر پورے کر لیجئے۔

ابتداء میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ جوں جوں جسم میں لچک آتی جاتی ہے یہ اندازِ نشست آسان ہوتا جاتا ہے۔ لہٰذا اگر شروع میں آپ اس پر صحیح طرح عمل پیرا نہ ہو سکتے ہوں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ مسلسل کوشش سے بالآخر آپ یہ اندازِ نشست صحیح طور پر سرانجام دے سکیں گے۔ یہ ورزش شروع میں فقط پندرہ سیکنڈ کیجئے۔ بعد ازاں ہر ہفتے پندرہ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جایئے حتیٰ کہ تین منٹ تک پہنچ جایئے۔

یہ اندازِ نشست خصوصیت کے ساتھ نوجوانوں کے جنسی امراض کی حالت میں تجویز کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ جنسی کمزوری کا بے بدل علاج ہے اس اندازِ نشست سے خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو بحال کرے انہیں ازسرِ نو زندگی بخشتا ہے۔

جوڑوں کے امراض

اس اندازِ نشست کا اثر ٹخنوں ۔ گھٹنوں

کمر کے نچلے حصے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بڑھاپے میں لاحق ہونے والے جوڑوں کے امراض سے نجات مل جاتی ہے کیونکہ جوڑوں میں خاطر خواہ دورانِ خون کی بدولت جوڑوں میں جمع شدہ فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ چونکہ یہی فاسد مادے درد کا باعث ہوتے ہیں اس لئے ان کے اخراج کے بعد جوڑ ہلکے پھلکے ہو جاتے ہیں اور درد غائب ہو جاتا ہے۔

پنڈلیوں اور رانوں کے پٹھے

اس اندازِ نشست کے دوران چونکہ پنڈلیاں اور رانوں کے پٹھے سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اس لئے بار بار اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اگرچہ براہِ راست ریڑھ کی ہڈی اس اندازِ نشست کی زد میں نہیں آتی تاہم دورانِ اندازِ نشست چونکہ اسے سیدھا رکھا جاتا ہے۔ اس

لئے اس میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اس طرح ریڑھ کی ہڈی نہ صرف بذاتِ خود تن کر فعال ہو جاتی ہے بلکہ اس کے گرد و پیش کے عضلات بھی تن کر مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کے عضلات اور آنتوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر پیٹ کے عضلات اور انتڑیوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے لہٰذا معدہ اور انتڑیوں کے مختلف امراض کے لئے اگر یودھیانہ اندازِ نشست کے بعد اسے سرانجام دیا جائے تو فوائد دو چند نکلتے ہیں۔

سرنگ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر اس اندازِ نشست کو سرونگ اندازِ نشست کے بعد کیا جائے تو یہ جنسی کمزوری کا بے بدل علاج ہے یہ دونوں اندازِ نشست خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضا کی طرف بھیج کر ان کی نوجوانی کی بے اعتدالیوں یا کبیرسنی کے باعث شکست و ریخت کو دور کر کے انہیں نئی زندگی بخشتا ہے۔

چنانچہ یہ اندازِ نشست نوجوانوں کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

گھٹنوں کا ملا ہوا ہونا

حال ہی میں ہمیں چند خطوط موصول ہوئے ہیں جن میں لکھا ہے کہ افواج میں کیشن کے لئے جو میڈیکل ٹسٹ ہوتے ہیں۔ ان میں ایسے افراد کو جن کے گھٹنے سیدھا کھڑا ہونے پر ملتے ہوں ناکام قرار دے دیا جاتا ہے لہٰذا کوئی ایسی ورزش بتائی جائے جس سے گھٹنوں کے درمیان کم از کم آدھ پون انچ کا فاصلہ ہو۔ مذکورہ خامی کو دور کرنے کے لئے گورش اندازِ نشست بے بدل ورزش ہے بشرطیکہ عمر زیادہ نہ ہو۔ کیونکہ زیادہ عمر ہو جانے سے ہڈیاں اور پٹھے زیادہ سخت ہو جاتے ہیں اور ان کا حسبِ منشا موڑنا ممکن نہیں رہتا۔ پھر بھی یوگا کی ورزشیں کچھ نہ کچھ اثر انداز ضرور ہوتی ہیں۔ چنانچہ ایسے حضرات جو محض گھٹنوں کے ملنے کی وجہ سے "ان فٹ" ہو گئے ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنی یہ خامی دور کر سکتے ہیں۔

گومخ اندازِ نشست

گومخ اندازِ نشست ہٹھ یوگ کے اعلیٰ ترین اندازہائے نشست میں شمار ہوتا ہے مگر اس کو سرانجام دینے کے لئے جسم لچکیلا ہونا چاہیئے۔ اگر شومئی قسمت سے پٹھے سخت ہوں تو پھر اس پر عمل پیرا ہونا مشکل ہے۔ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ دیگر اندازہائے نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنے جسم کو لچکیلا بنا لیا جائے اس کے بعد ہی یہ اندازِ نشست سرانجام دیا جائے۔ اس اندازِ نشست کا اثر جسم کے مختلف حصّوں پر بھرپور ہوتا ہے چنانچہ ہم علیحدہ علیحدہ ان کا بیان کرتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کے درد (RHEUMATISM) میں فاسد مادّے گردوں کے ناقص فعل یا بڑھاپے کے باعث جوڑوں میں جمع ہوجاتے ہیں اور یہی فاسد مادّے

جوڑوں کے درد کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض اوقات
جوڑوں کا درد ایک خاص جرثومہ کے باعث ہوتا
ہے۔ جسے بیٹا ریوماٹک اسٹریپٹوکوکائی کہتے ہیں۔ اگر یہ
درد اس خاص جرثومہ کے باعث ہے تو پھر یہ
اندازِ نشست اس پر اثر انداز نہیں ہو گا۔ اس
کے لئے بنزاتھین پنسلین ۱۲ لاکھ طاقت والی استعمال
کی جاتی ہے جو کسی مستند اور ماہر ڈاکٹر کی نگرانی
کے بغیر ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ اگر جوڑوں کا
درد فاسد مادوں کی وجہ سے ہے تو پھر یہ اندازِ
نشست اس کا شافی علاج ہے

عرق النساء کا علاج

یہ اندازِ نشست عرق النساء (SCIATICA) کا
شافی علاج ہے مگر جب اس مرض کا حملہ ہو چکا
ہو تو جب تک درد میں افاقہ نہ ہو جائے اسے
نہ کیا جائے۔ حملہ کے ہفتہ عشرہ بعد یہ اندازِ نشست
کیا جا سکتا ہے اور پھر اسے جاری رکھا جائے تاکہ
متوقع حملے کا سدباب ہو سکے۔

بواسیر (HAEMORRHOIDS) کے لئے

چونکہ یہ اندازِ نشست معدہ۔ جگر۔ تلی اور
انتڑیوں پر اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو
بڑھاتا ہے اس لئے بدہضمی اور قبض وغیرہ کا
خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بواسیر چونکہ قبض اور معدہ کی
ناقص کارکردگی کے باعث پیدا ہوتی ہے اس لئے
اس اندازِ نشست پر مسلسل عمل پیرا رہنے سے اس
مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

پٹھوں کی سختی

چونکہ اس اندازِ نشست کا اثر جسم کے تمام
پٹھوں پر ہوتا ہے اور وہ سخت تناؤ کی کیفیت
سے دو چار ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کی سختی
دور ہو کر ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور
پٹھوں کی سختی کے باعث لاحق ہونے والے امراض
سے نجات مل جاتی ہے جو عموماً بوڑھاپے میں
انسان کو آ دبوچتے ہیں۔

کمر کا درد

بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض میں

سب سے تکلیف دہ اور ضدی مرض کمر کا درد ہے ہر سال اس مرض کے باعث کروڑوں آدمی چلنے پھرنے کے لئے بالکل بے کار ہو جاتے ہیں۔ آج تک اس مرض کا کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوا۔ اگر اس اندازِ نشست کو "کمر کا تناؤ" نامی اندازِ نشست کے ساتھ سرانجام دیا جائے تو یہ اس مرض کا شافی علاج ہے۔ ان دونوں کے سرانجام دینے سے پوری ریڑھ کی ہڈی اور اس کے آس پاس کے پٹھے نرم ہو جاتے ہیں اور ان میں بچپن ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ماہرین یوگ کے مطابق "لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ چنانچہ جس طرح بچپن اور جوانی میں دردِ کمر نہیں ہوتا اسی طرح ان اندازہائے نشست پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ہمیشہ کے لئے دردِ کمر سے نجات مل جاتی ہے۔

جنسی غدود پر اثر

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے جنسی غدود خصوصیت کے ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے انہیں از سرِ نو زندگی بخشتا ہے۔

انجام کار جنسی غدود فعال ہو کر جسمانی ضرورت کے مطابق رطوبات (HORMONES) خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اس طرح حسن اور دلکشی کا باعث بنتے ہیں۔ ہم پہلے بھی عرض کر چکے ہیں کہ مردانہ وجاہت اور نسوانی حسن اور کشش ہارمونز کی متوازن پیدائش کے مرہونِ منت ہیں۔ چہرے کے نقوش چاہیئے کتنے ہی دلکش ہوں اور رنگ کتنا ہی اُجلا ہو مگر ہارمونز کی افزائش اگر غیر متوازن ہوئی تو ایسی دوشیزہ کے چہرے پر کوئی کشش یا جاذبیت نہ ہو گی۔ اس کے برعکس خدوخال اچھے نہ ہوں اور نہ رنگ اجلا ہو مگر جسم میں ہارمونز کی افزائش متوازن ہو تو ایسا چہرہ بے حد پُرکشش ہوتا ہے۔ دل اس کی طرف کھنچتا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ اس کی قربت حاصل ہو۔ لہٰذا یہ اندازِ نشست خواتین و حضرات دونوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

کمزور حضرات کے لئے

یہ اندازِ نشست کمزور حضرات کے بھی بے حد مفید ہے خصوصاً وہ نوجوان جو بچپن کی غلط کاریوں کے باعث نڈھال اور کمزور ہو چکے ہوں اور کمر رسیدہ

حضرات جو پیرانہ سالی کے باعث جنسی افعال کے قابل نہ ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر تجدید شباب کر سکتے ہیں۔

ٹانگوں کا درد (NEURALGIA)

یوں تو تمام قسم کے درد اعصاب کے ذریعے ہی محسوس کئے جاتے ہیں خواہ وہ کسی بھی وجہ سے ہوں مگر یہ درد جس کا ہم ذکر کر رہے ہیں۔ خاص اسباب سے پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً دانت کی خرابی سے چہرہ کا عصبی درد۔ ماہواری کی خرابی سے پستانوں میں درد۔ ملیریا بخار کی وجہ سے ابرو کا درد اور کئی نامعلوم وجوہ کی بنا پر ٹانگوں کا درد اس قسم کے دردوں کے لئے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ حبتی اصطلاح میں ان دردوں کو "ریح" کا درد کہتے ہیں۔

روغنِ زیتون کی مالش

جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں کہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے لئے لچکیلے جسم کی ضرورت ہے اور اگر کسی کا جسم لچکیلا نہ ہو تو پھر کیا کیا جائے

ایسے افراد کے لئے بہتر ہے کہ اس ورزش سے پہلے اپنے جسم پر روغنِ زیتون کی مالش کریں جس سے پٹھوں وغیرہ میں نرمی آجاتی ہے۔ مالش کے بعد آہستہ آہستہ اس اندازِ نشست پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔ جھٹکے نہ دیئے جائیں۔ جہاں تک آسانی سے بازو یا ٹانگیں جا سکیں لے جائیں اور اسی کو مکمل اندازِ نشست سمجھ لیں۔ رفتہ رفتہ جسم میں لچک اور نرمی پیدا ہوتی جائے گی حتیٰ کہ آپ ایک دن اسے مکمل طور پر سرانجام دے سکیں گے۔

طریقہ

فرش پر دری یا چاندنی بچھا کر بیٹھ جائیے۔ ذرا اوپر اٹھ کر اپنا بایاں پاؤں اپنی دائیں سُرین کے نیچے رکھ کر اپنی دائیں سُرین بلکہ پورے جسم کا وزن اس پر یعنی بائیں پاؤں پر ڈال دیجئے۔ اب اپنا دایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر اپنی بائیں ران کے اوپر سے گزارتے ہوئے آگے تک لے جایئے۔ جہاں تک آپ اپنا داہنا ہاتھ اوپر اٹھا کر موڑتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی کی طرف لے جایئے اور بایاں ہاتھ پیچھے موڑ کر دائیں ہاتھ کو ایسے پکڑیئے کہ دونوں ہاتھوں

کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسی ہوئی ہوں - یہ ہے مکمل اندازِ نشست۔

یہ اندازِ نشست ایک منٹ سے لے کر دس منٹ تک کیا جاتا ہے - اگر اس اندازِ نشست کے ساتھ سرونگ اندازِ نشست یا سرش اندازِ نشست کیا جائے تو اس کے فواید دو چند ہو جاتے ہیں ان دونوں اندازِ نشست کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ ضرور دیا جائے یہ ایک سخت تاکید ہے۔

ہلال اندازِ نشست

یہ اندازِ نشست ہلال (پہلی کے چاند) سے ملتا جلتا ہے اس لئے اسے ہلال اندازِ نشست کہا جاتا ہے۔

طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے پاؤں اور پاؤں کے انگوٹھوں کو مضبوطی سے فرش پر جما دیجئے تاکہ گرنے کا احتمال نہ رہے اپنے دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیے اور ان کے انگوٹھے ملا دیجئے - اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جُھکنا شروع کر دیجئے جس قدر آسانی سے جُھک سکتے ہوں جُھکئے اور سانس روک لیجئے - زور نہ لگائیے، جھٹکے نہ دیجئے بلکہ اسی پوز کو مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے - اتنی دیر تک رُکے رہئے جتنی دیر آپ اپنا سانس روک سکتے ہوں جب مزید سانس روکنے کا یارا نہ ہو تو آہستہ

ہلال اندازِ نشست

آہستہ سانس نکالتے ہوئے واپس آجائیے۔ جوں جوں آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی، آپ زیادہ سے زیادہ جُھک سکیں گے۔

تنبیہ

ایک دفعہ پھر یاد دلا دوں اگر آپ کے پاؤں اور ان کے انگوٹھے مضبوطی سے فرش پر جمے نہ ہوں گے تو ممکن ہے آپ کے پاؤں فرش سے اکھڑ جائیں اور اور آپ گر جائیں لہٰذا یہ احتیاط کیجئے کہ آپ گرنے نہ پائیں۔

آپ شروع میں بطور احتیاط کسی دوست کا سہارا بھی لے سکتے ہیں تاکہ گرنے لگیں تو وہ آپ کو سنبھال لے۔

فوائد

اس اندازِ نشست سے تمام اندرونی اعضاء کھچاؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور جب ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے اپنی اصل پوزیشن میں واپس آتے ہیں تو از خود ڈھیل کا عمل ظاہر ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ کھچاؤ اور ڈھیل کا عمل

ہمارے پیٹ کے اندرونی عضلات کو فعّال کر کے
ان کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے ۔ ہاضمے کا فعل قوی
ہو جاتا ہے ۔ بھوک لگنے لگتی ہے ۔ قبض کا خاتمہ
ہو جاتا ہے اور انسان ہشاش بشاش ہلکا پھلکا اور
تروتازہ رہنے لگتا ہے ۔

پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازِ نشست کے دوران ہمارے پھیپھڑے
ڈھیل اور "تناؤ" کی کیفیت سے دو چار ہوتے
ہیں ۔ ڈھیل اور "تناؤ" کا یہ عمل انہیں فعّال بنا
کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں
صحت مند بناتا ہے ۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

ریڑھ کی ہڈی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا
ہونے سے اُلٹی تن جاتی ہے لہٰذا اس کے
مُہرے اور ان کے اِن گرد کے عضلات اور
اعصاب سخت "تناؤ" کی وجہ سے لچکیلے ہو جاتے
ہیں ۔ ریڑھ کی ہڈی کے امراض کا قلع قمع ہو
جاتا ہے ۔ چونکہ ریڑھ کی ہڈی کی صحت مندی

پورے جسم کی صحت مندی تصوّر کی جاتی ہے ۔
لہٰذا جسم اس اندازِ نشست کی بدولت صحت مند
ہو جاتا ہے ۔

تیر کمان اندازِ نشست

تیر کمان اندازِ نشست

قارئین کی سہولت کے لئے اس اندازِ نشست کو دو حصّوں میں تقسیم کیا جا رہا ہے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

پہلا حصّہ

فرش یا چاندنی پر بیٹھ کر اپنی دونوں ٹانگوں کو سامنے کی طرف پھیلا دیجئے اب آگے جھک کر اپنے بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر نہایت آہستگی سے اس طرح پیچھے کی طرف کھینچئے کہ آپ کے بائیں بازو کی کہنی آپ کے بائیں کان کو چھو جائے۔

دوسرا حصّہ

اب دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑ کر اسے دائیں ٹانگ کے اوپر سے گزارتے ہوئے اوپر کی طرف اتنا کھینچئے کہ آپ کے بائیں پاؤں کا انگوٹھا آپ کے کان کو چھو جائے اس

انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آپ کی شکل ایسے ہو جائے گی جیسے کمان پر چلّہ کھینچا جا رہا ہے۔

مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ پہلی کوشش ہی میں کامیاب ہو جائیں۔ اس پر عمل پیرا ہونے کے لئے آپ کو مسلسل کوشش کرنی پڑے گی۔ جوں جوں آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی، آپ یہ اندازِ نشست صحیح طریقے سے سرانجام دے سکیں گے۔

اس اندازِ نشست کو بلکہ یوگا کے تمام انداز ہائے نشست کو نہایت ہی آہستگی سے سرانجام دیجئے۔ زور نہ لگایئے۔ جھٹکے نہ دیجئے بلکہ جہاں تک آپ کے جسم کے حصّے آسانی سے مُڑ سکتے ہوں وہیں تک موڑیئے۔

ایک دفعہ اس اندازِ نشست کو سرانجام دینے کے بعد دوبارہ اس کا بالکل اُلٹ کیجئے۔ اس اندازِ نشست کا یک طرفہ وقت آدھ منٹ سے لے کر چھ منٹ تک ہے۔

چونکہ یہ اندازِ نشست بھی ہٹھ یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے اور

جسم کے مختلف حصّوں پر بھرپور انداز میں اثر ڈالتا ہے اس لئے ہم ان کا علیحدہ علیحدہ ذکر کرتے ہیں۔

پُرانی قبض

چونکہ اس اندازِ نشست کا براہِ راست اثر معدہ جگر، لبلبہ اور انتڑیوں پر ہوتا ہے اور یہ سب اعضاء تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں اس لئے ان اعضاء کی سست روی کے باعث لاحق ہونے والے امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے، مثلاً بدہضمی، قبض اور بھوک کا نہ لگنا۔

ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے پٹھے تناؤ اور ڈھیل کی کیفیت سے دوچار ہو کر فعال اور لچک دار ہو جاتے ہیں جس سے ریڑھ کی ہڈی میں کبرسنی کے باعث پیدا ہونے والے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

ٹانگوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ گھٹنوں اور ٹخنوں میں جمع شدہ فاسد مادّے خارج ہو جاتے ہیں انجام کار فاسد مادّوں کے باعث لاحق ہونے والے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

جنسی اعضاء

اس اندازِ نشست کا اثر جنسی اعضاء پر بھرپور ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ اعضاء فعّال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا لیتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست نوجوانوں میں مرضِ جریان کا شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس پر عمل پیرا ہو کر ایک نئی پُرلطف زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

اعادۂ شباب

یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب (REJUVINATION) کے لئے مشہور ہے پیرانہ سالی کے باعث بالکل نڈھال خواتین و حضرات اس پر عمل پیرا ہو کر عمرِ رفتہ

کو آواز دے سکتے ہیں۔

پرانے زمانے میں یہ اندازِ نشست صرف اونچے درجے کے یوگیوں۔ پنڈتوں۔ راجوں مہاراجوں کے علم میں ہوتا تھا۔ عوام کو اس کی ہوا بھی نہ لگنے دی جاتی تھی۔

سُرونگ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر یہ اندازِ نشست سرونگ اندازِ نشست کے ساتھ سرانجام دیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا پہلے سرونگ اندازِ نشست کے تین چکّر ایک ایک منٹ کے سرانجام دیئے جائیں پھر اس اندازِ نشست کے دو یا تین چکّر کئے جائیں۔ اس سے ناقابلِ یقین حد تک جسم میں طاقت و توانائی آ جاتی ہے۔ عامل اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور ہشاش بشاش محسوس کرنے لگتا ہے۔

سِم آسن

سِم آسن

قارئین کی سہولت کے لئے اِس اندازِ نشست کو تین حصّوں میں تقسیم کیا جا رہا ہے۔ تاکہ اِسے سمجھنے میں آسانی ہو اور کسی قسم کی غلطی کا احتمال نہ رہے۔

پہلا حصّہ

طریقہ

گھٹنوں کے بل اس طرح بیٹھ جائیے کہ دونوں گھٹنوں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو ایڑیاں کھڑی ہوں۔ پاؤں کے انگوٹھے، انگلیاں گھٹنے اور دونوں ہاتھ فرش پر ٹکے ہوں اور گردن آسمان کی طرف اٹھی ہوئی ہو گویا کہ آپ آسمان کو دیکھ رہے ہیں۔

دوسرا حصّہ

منہ کے ذریعے ہوا باہر نکال کر پھیپھڑوں کو

ہوا سے بالکل خالی کر دیجئے اور یودھیانہ کی طرح پیٹ کو اندر اور اُوپر کی طرف کھینچ کر ہوا کو باہر ہی رکھے رکھیے۔

تیسرا حصّہ

پھیپھڑوں سے ہوا نکالنے کے بعد جب آپ پیٹ کو اندر اور اُوپر کی طرف کھینچ لیں تو آپ زبان بالکل باہر نکال کر ٹھوڑی کو مَس کرنے کی کوشش کیجئے اور نظریں ابرو کے درمیان والی جگہ (ناک کی جڑ) پر گاڑ دیجئے۔ اس عمل سے معمولی سا چینگا پن ظہور پذیر ہو جائے گا اس کی پرواہ نہ کیجیے یہ عارضی کیفیت ہے۔ جب مزید سانس باہر روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس ناک کی راہ اندر لے لیجئے اور پیٹ اور زبان کو واپس اپنی اصلی پوزیشن پر لے آیئے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے مزید تین سے پانچ چکر سرانجام دیجئے۔

فوائد

سِم اندازِ نشست دراصل مختلف انداز ہائے

نشست کا ایک حسین امتزاج ہے۔ اس اندازِ نشست میں خصوصیت کے ساتھ شیر ببر اندازِ نشست، یودھیانہ اندازِ نشست اور قتلِ ہوائی (ناک کی جڑ کو تکنا) کو ایک دوسرے میں اس طرح ضم کر دیا گیا ہے کہ یہ ایک نیا اور مکمل اندازِ نشست بن گیا ہے اور اس طرح اس اندازِ نشست میں مندرجہ بالا انداز ہائے نشست کی تمام خوبیاں اور فوائد ضم ہو گئے ہیں۔ ویسے تو اس اندازِ نشست کے بے شمار فوائد ہیں مگر ہم خوفِ طوالت کے پیشِ نظر چند ایک پر اکتفا کرتے ہیں۔

پیٹ پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر معدہ۔ جگر۔ لبلبہ۔ چھوٹی اور بڑی آنت پر براہِ راست ہوتا ہے۔ اس اندازِ نشست کے دوران ان تمام اعضا کی مالش کے علاوہ "تناؤ اور ڈھیل" کا عمل بھی کار فرما ہوتا ہے۔ ان عوامل کے باعث یہ تمام اہم اعضاء فعّال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ معدہ جگر اور لبلبہ کی

رطوبات کا اخراج ضرورت کے مطابق ہونے لگتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنت فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کرکے غذا سے اہم اجزا حاصل کرنے کے بعد فضلے کو نکال باہر کرتی ہیں۔ اس طرح قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور کھایا پیا "لگنے لگتا" ہے۔

گردن کی جھریاں

اس اندازِ نشست کے دوران چونکہ گردن کے سامنے والا حصہ آسمان کو تکتے وقت خاص تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے اس طرح یہ آسن اس حصۂ خاص میں خون کا دوران تیز ہو کر، دورانِ خون کی کمی کے باعث پیدا شدہ جھریوں کو دور کر کے گردن کو دلکش بناتا ہے۔

آنکھوں پر اثر

اس اندازِ نشست میں چونکہ آنکھوں کو ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیا جاتا ہے اور آنکھوں میں مصنوعی بھینگا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بھینگا پن

آنکھوں میں "تناؤ" کی کیفیت پیدا کر دیتا ہے اور جونہی ہم یہ آسن ختم کر کے واپس اپنی پہلے والی اختیار کرتے ہیں تو "ڈھیل" کا عمل کار فرما ہوتا ہے چنانچہ اس "تناؤ" اور "ڈھیل" کے عمل کے باعث آنکھوں میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث نہ صرف آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے بلکہ ان میں ایک خاص قسم کی چمک بھی پیدا ہو جاتی ہے جو بے انتہا کشش کا باعث ہوتی ہے۔

خاص چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر چہرے کے عضلات پر ہوتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست کے دوران چہرے کے تمام عضلات سخت "کھچاؤ" کے عمل سے دوچار ہوتے ہیں اور اس طرح چہرہ خون کی فراوانی کے باعث دمک اٹھتا ہے جھریاں غائب ہو جاتی ہیں اور ڈھلکی ہوئی جلد آہستہ آہستہ نارمل ہو جاتی ہے "جھری" اگرچہ ایک معمولی سا لفظ ہے جس کے معنی ایک لکیر کے ہیں۔ مگر یہی معمولی سی لکیر حسین و جمیل

چہرے کو بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔ کسی بھی خاتون کی اصل عمر بے شک زیادہ نہ ہو مگر یہ ایک لکیر یا جھری اسے عمر رسیدہ بنا دیتی ہے۔ اس کے برعکس اگر کسی خاتون کی اصل عمر تو کافی زیادہ ہو مگر چہرے پر جھری اور کھال ڈھلکی ہوئی نہ ہو تو وہ نہ صرف کم سن بلکہ اسمارٹ دکھائی دیتی ہے اس لئے یہ اندازِ نشست نہ صرف عمر رسیدہ خواتین کے لئے مفید ہے بلکہ اسے شوخ و شنگ حسین و جمیل دوشیزائیں بھی اپنا کر مزید اسمارٹ بن سکتی ہیں۔

پدم سروَنگ اندازِ نشست

پدم سروَنگ اندازِ نشست کا شمار بھی ہٹھ یوگ کے اعلیٰ انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے کیونکہ اس میں دو انداز ہائے نشست یعنی پدم اندازِ نشست اور سروَنگ اندازِ نشست کی خوبیاں سموئی ہوئی ہیں۔

اگرچہ شروع شروع میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل کام ہے مگر جوں جوں دن گذرتے جاتے ہیں۔ اس پر عمل کرنا سہل ہوتا جاتا ہے۔

فوائد

جیسا کہ ہم سروَنگ اور پدم اندازِ نشست کے بیان میں لکھ چکے ہیں اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء، دل۔ پھیپھڑوں۔ معدہ جگر۔ تلی۔ جوڑوں اور ریڑھ کی ہڈی پر پڑتا

پدم سرونگ اندازِ نشست

ہوتا ہے۔ یہ تمام اعضاء خون کی فراوانی کے باعث چاق و چوبند ہو کر اپنی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ کر دیتے ہیں جس سے بے شمار نامعلوم امراض از خود دم توڑ دیتے ہیں۔ نیز ہارمونز کی فراوانی کے باعث چہرے پر نکھار اور خاص قسم کی دلکشی پیدا ہو جاتی ہے جس کی بدولت عام شکل و صورت کی خواتین بھی جاذبِ نظر ہو جاتی ہیں۔ مگر اس سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ یہ اندازِ نشست صرف معمولی شکل و صورت رکھنے والی خواتین کے لیے ہے بلکہ اسے اگر حسین دوشیزائیں بھی باقاعدگی سے سرانجام دیں تو ان کے جسم میں ہارمونز اور خون کی باقاعدہ تقسیم کے باعث چہرے پر بلا کا نکھار آ جاتا ہے اور وہ پہلے سے کہیں زیادہ جاذبِ نظر اور حسین نظر آنے لگتی ہیں۔

تھائی رائیڈ گلینڈ پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ گلینڈ پر ہوتا ہے۔ یہ اہم غدود وزن کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے لہٰذا وہ خواتین

حضرات جو مٹاپے سے تنگ آئے ہوئے ہیں اس انداز نشست پر عمل پیرا ہو کر مٹاپے پر کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے ساتھ غذا پر بھی کنٹرول بے حد ضروری ہے ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دستر خوان سے اٹھ جانا چاہیئے تیز میٹھی۔ چکنائی اور نمک سے بھی حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیئے۔ یہ تینوں اشیاء نہ صرف وزن بڑھانے میں اہم رول ادا کرتی ہیں بلکہ دل کے امراض کا باعث بھی بنتی ہیں۔

نسوانی امراض

یہ اندازِ نشست کئی اندرونی نسوانی امراض کا بے بدل علاج ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے از سرِ نو زندگی بخشتا ہے۔ انجام کار ان اعضاء کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور بیشتر نسوانی امراض مثلاً لیکوریا۔ ماہواری کا کم یا زیادہ ہونا۔ بچہ دانی کا اپنی جگہ سے ٹل جانا وغیرہ از خود درست ہو جاتے ہیں۔

مردانہ جنسی امراض

سوزاک اور آتشک کو چھوڑ کر تقریباً تمام مردانہ جنسی امراض کا اس اندازِ نشست کی بدولت قلع قمع ہوتا ہے کیونکہ ان حصوں میں تناؤ کی کیفیت اور پھر خون کی فراوانی انہیں از سرِ نو زندگی دے کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث بنتی ہے یہ جوانی کی بے راہ روی یا بڑھاپے کی وجہ سے جنسی کمزوری کا شافی علاج ہے۔

دمہ اور ذیابیطس

دمہ اور ذیابیطس (پیشاب میں شکر کا آنا) کی بیماریوں میں بھی یہ اندازِ نشست بے حد سودمند ثابت ہوا ہے۔ لہٰذا دمہ اور ذیابیطس کے مریض اس پر عمل پیرا ہو کر ان امراض کی شدت سے علاج پا سکتے ہیں۔

ہرنیا اور بواسیر

یہ اندازِ نشست ہرنیا اور بواسیر میں بھی کافی فائدہ مند ثابت ہوا ہے لہٰذا ہرنیا اور بواسیر

کے مریض اس سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

امراضِ قلب

امراضِ قلب میں یہ اندازِ نشست بحد سودمند ثابت ہوا ہے تاہم اگر خدانخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو پھر اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر اس پر عمل پیرا نہ ہوں۔

طریقہ

چٹائی یا فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اب اُلٹا پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے۔ اس کے اُلٹ بھی کیا جا سکتا ہے یعنی پہلے اپنا دایاں پاؤں پکڑ کر بائیں ران پر اور بایاں پاؤں دائیں ران پر۔ جو طریقہ آپ کے لئے آسان ہو، اسی پر عمل پیرا ہوں۔ ہاں تو تھوڑی دیر اسی انداز میں بیٹھے رہیں پھر ایک ہی جست میں فرش پر ایسے لیٹ جائیں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں پدم اندازِ نشست کی طرح اُوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھ آپ کے گھٹنوں

کو چھو رہے ہوں۔

مگر ٹھہریئے! ایسا کرنا اتنا آسان نہیں۔ شروع میں آپ اوپر آنے کے بعد دوبارہ نیچے گر جائیں گے۔ لہٰذا ابتدا میں اپنے دونوں ہاتھوں کو پر سہارا کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ بعدازاں آہستہ آہستہ ہاتھوں کے سہارے کے بغیر آپ تصویر کے مطابق یہ اندازِ نشست بہ آسانی اختیار کر سکیں گے۔ اس پوز میں آدھ منٹ سے تین منٹ تک رہیں اور اسی نوعیت کے تین سے پانچ چکر سرانجام دیں۔ ہر چکر کے بعد آدھ منٹ کا وقفہ بے حد ضروری ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

پدم میور اندازِ نشست

پدم میور اندازِ نشست

پدم میور اندازِ نشست بھی پدم سروَنگ اندازِ نشست کی طرح دو مختلف انداز ہائے نشست کو ملا کر ترتیب دیا گیا ہے۔ مگر یہ اندازِ نشست پدم سروَنگ اندازِ نشست سے کہیں مشکل ہے اس اندازِ نشست پر صرف اعلیٰ درجے کے یوگی ہی عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ سدھا یوگی۔

ماہرین یوگ کے مطابق یہ اکیلا اندازِ نشست یوگا کے دیگر تمام انداز ہائے نشست کی نہ صرف ہمسری کر سکتا ہے بلکہ فوائد کے لحاظ سے ان سے کہیں اعلیٰ و ارفع ہے۔ یہ اندازِ نشست انسان کو دیگر انداز ہائے نشست سے بے نیاز کر دیتا ہے اس اندازِ نشست میں قباحت یہی ہے کہ عام آدمی اس کو آسانی سے نہیں سیکھ سکتا اسے سیکھنے کے لئے بے پناہ محنت کرنی پڑتی

ہے۔ تب کہیں جاکر عام آدمی یہ اندازِ نشست کر پاتا ہے۔ مگر اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کے مقابلے میں اس کے سیکھنے پر محنت کرنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس اندازِ نشست کے فوائد بے شمار ہیں مگر ہم یہاں چند ایک کے بیان پر اکتفا کرتے ہیں۔

معدہ کے امراض

اس اندازِ نشست کے شروع کرتے ہی خون کا ایک زبردست ریلا آلاتِ ہضم کو سیراب کر کے انہیں فعّال اور قوی بناتا ہے چنانچہ معدہ کی کمزوری، بدہضمی، قبض، بھوک کا نہ لگنا وغیرہ اور اسی قبیل کے دیگر امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے چونکہ اس کا عامل جو کچھ کھاتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک ہضم ہو کر جسم کو "لگتا" ہے۔ لہٰذا جسم غذا کی کمی کا شکار نہیں ہوتا اور ان تمام امراض کو جو غذا کی کمی کے باعث جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں قریب نہیں پھٹکنے دیتا۔

پرانی گیس کا علاج

آج کل گیس کا مرض سُرعت سے پھیل رہا ہے۔ کراچی جو پاکستان کا سب سے بڑا شہر ہے خصوصیت کے ساتھ اس مرض کی لپیٹ میں آیا ہوا ہے چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس تقریباً لاعلاج مرض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارہ مل جاتا ہے۔

بڑھی ہوئی تلّی اور جگر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے نہ صرف خون کا ایک زبردست ریلا ان اہم اعضاً کو سیراب کر دیتا ہے بلکہ یہ اعضاء سخت "تناؤ" اور بعد ازاں "ڈھیل" کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور انجام کار ان کا سائیز جو مختلف امراض کے باعث بڑھ جاتا ہے از خود معمول پر آ جاتا ہے۔ اس طرح صحت مند ہو کر یہ دونوں اہم اعضاء چاق و چوبند ہو کر اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتے ہیں۔

پھیپھڑوں پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پھیپھڑوں پر

ہوتا ہے۔ پھیپھڑے فعّال ہوکر اپنی کارکردگی کو
بڑھا دیتے ہیں جس کے نتیجے میں آکسیجن کی ایک
بڑی مقدار خون میں جذب ہوکر انسان کو چاق
و چوبند بنا دیتی ہے۔

چہرے پر اثر

اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے نہ
صرف خون کا ریلا چہرے کے مختلف حصّوں کو
سیراب کرتا ہے بلکہ چہرے پر بھی سخت تناؤ
کی کیفیت پیدا کرتا ہے اور یہ کیفیت چہرے
کی جھرّیوں کو جو دوران خون کی کمی کے باعث
پیدا ہوتی ہیں غائب کر دیتی ہے۔ لہٰذا ایسے خواتین
و حضرات جو چہرے کی جھرّیوں کے باعث وقت
سے پہلے بوڑھے نظر آتے ہیں اس انداز نشست
پر عمل پیرا ہوکر جھرّیوں سے نجات حاصل کر
سکتے ہیں۔

لبلبہ پر اثر

یہ انداز نشست لبلبہ پر نہایت ہی بھرپور
طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ اس سے لبلبہ

فعّال ہوکر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتا ہے لہٰذا
وہ مریض جو ذیابیطس کے لاعلاج مرض میں مبتلا
ہیں اس پر عمل پیرا ہوکر ہمیشہ کے لئے اس سے
چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بواسیر خونی و بادی

بواسیر بھی ذیابیطس کی طرح لاعلاج مرض ہے
مگر یہ انداز نشست اس مرض کا بھی شافی
علاج ہے۔

جوڑوں کے امراض

یہ انداز نشست جوڑوں کے دردوں کا بھی
شافی علاج ہے۔ بشرطیکہ یہ درد ایک خاص
جرثومہ کی وجہ سے نہ ہو جسے "بیٹا ہیمولٹک اسٹر
پٹو کوکائی" کہتے ہیں اس مرض کی تشخیص کے
لئے خون کا ٹسٹ کیا جاتا ہے جسے "A.S.O.T"
ٹسٹ کہتے ہیں۔

موٹاپے کا علاج

چونکہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے

سے کیلوریز کی ایک بہت بڑی مقدار خرچ ہو جاتی ہے اس لئے جسم کی فالتو چربی آہستہ آہستہ تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ انجام کار موٹے سے موٹا آدمی بھی چند ماہ میں سڈول اور اسمارٹ جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

جنسی کمزوری کا علاج

کبرسنی کے باعث جنسی کمزوری یا نوجوانوں کی جنسی بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض مثلاً احتلام۔ سرعتِ انزال اور جریان وغیرہ کا یہ شافی علاج ہے۔ اس اندازِ نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلا ان اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو بحال کر کے انہیں ازسرِ نو زندگی بخشتا ہے۔

جنرل ٹانک

ہتھا یوگی اس اندازِ نشست کو جنرل ٹانک کے نام سے موسوم کرتے ہیں کیونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں آ کر سخت

تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو کر اسے فعال نہ بنا دیتا ہو۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست جسم کے ہر ہر عضو پر یکساں اثر انداز ہو کر اسے نئی زندگی بخشتا ہے۔

پدم میور اندازِ نشست کا طریقہ

پہلا حصہ

دونوں گھٹنے فرش پر ٹکا کر آگے کی طرف اس طرح جھکئے کہ آپ کے دونوں ہاتھوں کے پنجے پیچھے کی طرف رُخ کئے ہوئے ہوں جبکہ آپ کی کہنیاں آپس میں ملی ہوئی ہوں۔ البتہ انگلیاں قدرے کھلی ہوئی ہوں تاکہ پورے جسم کا ہاتھوں پر توازن برقرار رکھنے میں آسانی ہو۔ اگر چاہیں تو دونوں کہنیوں کو کسی کپڑے سے باندھ بھی سکتے ہیں۔

دوسرا حصہ

اب اپنی کہنیاں پیٹ کے ساتھ ناف کے ذرا نیچے لگا دیجئے اور آگے کی طرف جھکنا شروع

کر دیجیے حتے کہ آپ کی پیشانی فرش پر جھک جائے اب پاؤں اس طرح پھیلایئے کہ آپ کے پاؤں کے انگوٹھے فرش پر ٹکے ہوں۔

تیسرا حصہ

سر اوپر کو اُٹھایئے (یاد رہے کہ آپ کے پاؤں کے انگوٹھے فرش پر ٹکے ہوئے ہیں) تمام جسم کو ایسے سخت تناؤ کی کیفیت میں لایئے گویا آپ کا جسم سخت لکڑی کا بنا ہوا ہے۔ تھوڑی دیر اسی پوزیشن میں رہیے۔

چوتھا حصہ

اب پورے جسم کو پاؤں کے انگوٹھوں کی مدد سے آگے کی طرف حرکت دیجیے اور آہستہ آہستہ انگوٹھے فرش سے اٹھا کر پورے جسم کو فرش کے متوازی لے آیئے۔

پانچواں حصہ

جب آپ کا جسم فرش کے بالکل متوازی ہو جائے تو آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے موڑ کر آپس

پھنسا لیجیے جس طرح کنول اندازِ نشست میں کرتے ہیں

احتیاط

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے لئے اس بات کی احتیاط کی جائے کہ کہیں آپ کا سر فرش سے نہ ٹکرا جائے۔ اس قسم کے حادثات سے بچنے کے لئے شروع شروع اپنے سر کے سامنے تکیہ یا گدی رکھ لی جائے۔ اس اندازِ نشست کا کم سے کم وقت ۱۵ سیکنڈ اور زیادہ سے زیادہ ۱۸۰ سیکنڈ ہے۔

پدم میور اندازِ نشست کی اختتام پذیری

جب آپ اس اندازِ نشست کو ختم کرنا چاہیں تو پہلے آہستہ سے آپس میں پھنسائے ہوئے گھٹنے کھولیے۔ ٹانگوں کو سیدھا کیجیے پھر آہستہ سے پاؤں کے انگوٹھے زمین پر ٹکایئے۔ پھر گھٹنے زمین پر لگا دیجیے اور اس طرح نارمل پوزیشن میں واپس آجایئے اور دو منٹ کے لئے بالکل ڈھیلے اور بے سُدھ ہو کر لیٹ جایئے۔

میور اندازِ نشست کا ایک دلکش پوز

میور اندازِ نشست کا ایک مشکل ترین پوز

ویر اندازِ نشست

ویر اندازِ نشست

فرش پر چٹائی یا چاندنی بچھا کر بیٹھ جایئے۔ اب ذرا اوپر اٹھ کر اپنا بایاں پاؤں اپنی دائیں سُرین کے نیچے رکھ دیجئے اور اپنی دائیں سُرین کا پورا وزن اس پر ڈال دیجئے اور اپنا دایاں پاؤں اپنی الٹی ران کے اوپر سے گذارتے ہوئے آگے تک لے جایئے جہاں تک آپ لے جا سکتے ہوں اور اپنی دائیں پاؤں کی پنڈلی کو اپنی الٹی ران پر ٹکا دیجئے اور ہاتھوں کو سامنے لاکر ان کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر بیٹھ جایئے۔ سر اور ہاتھ ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں رکھئے۔ ایک منٹ سے تین منٹ تک اسی نشست میں رہیئے۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو ازسرِنو بحال کر کے انہیں صحت مند بناتا ہے یہ اندازِ

نشست خصوصاً ان نوجوانوں کے لئے نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں جو بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے بالکل نڈھال ہو چکے ہوں۔

سرونگ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر اس اندازِ نشست کے ساتھ کیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں یہ دونوں اندازِ نشست مل کر بدن کی نہ صرف اصلاح کرتے ہیں بلکہ حیرت انگیز طور پر اسے مضبوط تندرست و توانا بناتے ہیں۔

ہارمونز اور حسن و شباب

جیسا کہ قارئین جانتے ہیں کہ حسن و شباب جسم میں مختلف غدودوں کے بنائے ہوئے ہارمونز (HOR MONES) کا مرہونِ منت ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم میں مطلوبہ مقدار میں ہارمونز پیدا نہیں ہوتے تو حسن و شباب گہنا جاتا ہے چہرے پر بے رونقی اور زردی چھا جاتی ہے۔ کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ انسان پر ایک قسم کی افسردگی چھائی رہتی ہے۔ چنانچہ ہارمونز کی کمی

کے باعث افسردگی اور بے دلی کی کیفیت کا یہ اندازِ نشست بے بدل علاج ہے۔ یہ اندازِ نشست ہمیشہ سرونگ اندازِ نشست یا مرش اندازِ نشست کے ساتھ کیا جائے تو یہ ہر قسم کی افسردگی اور بے دلی کا شافی علاج ہے۔

مراقبہ اور دیرا اندازِ نشست

بعض ماہرین یوگ اس اندازِ نشست کو مراقبہ کے لئے اعلیٰ ترین اندازِ نشست کا درجہ دیتے ہیں اور اپنے خاص خاص چیلوں کو مراقبے کے لئے اسی اندازِ نشست کی تعلیم دیتے ہیں۔ چنانچہ قارئین بھی اگر مراقبے اور استغراق کی مشقیں اس اندازِ نشست کی حالت میں کریں تو بہتر نتائج متوقع ہیں۔ لیکن اس اندازِ نشست میں قباحت یہ ہے کہ عام آدمی پانچ منٹ سے زیادہ اس نشست میں نہیں بیٹھ سکتا۔ چنانچہ اس نشست کا حل یہی ہے کہ پانچ منٹ کے بعد مراقبہ ختم کر کے تھوڑا سا سستانے کے بعد دوبارہ شروع کیا جائے۔ بعد میں آہستہ آہستہ وقت بڑھایا جائے۔

جوڑوں کا درد (RHEUMATISM)

یہ اندازِ نشست جوڑوں کے درد میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ بڑھاپے میں جوڑوں میں فاسد مادے جمع ہو کر جوڑوں کے درد کا باعث بنتے ہیں چنانچہ اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں اور جوڑوں کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔

عرق النساء (SCIATICA) کا علاج

عرق النساء ایک بہت ہی موذی مرض ہے اس کا حملہ اچانک ہوتا ہے اس میں عصبۂ مریضہ (SCIATICA NERVE) متورم ہو جاتی ہے۔ یہ عموماً کسی مہرے کے کھسکنے یا کسی مہرے میں بھاری بوجھ اٹھانے کی وجہ سے کریز پڑنے یا عرصہ تک کسی نمناک جگہ پر بیٹھنے سے ہوتا ہے۔ یہ درد سُرین (BUTTOCK) سے لے کر بیرونی ٹخنے کے پیچھے تک محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض میں درد تو عام طور پر ہر وقت رہتا ہے۔ مگر کبھی کبھی درد کی لہریں بہت شدید ہوتی ہیں۔ یہ درد عموماً ایک ٹانگ میں ہوتا

ہے۔ میڈیکل سائنس میں اس کا علاج صرف آپریشن ہے چنانچہ عرق النساء کے مریضوں کے لئے یہ اندازِ نشست نعمتِ غیر مترقبہ ہے مگر درد کے دوران اس اندازِ نشست کو ترک کیا جائے۔ جب درد سے افاقہ ہو تب اسے ہر روز سرانجام دیا جائے تاکہ آئندہ حملہ سے نجات مل جائے۔

کمر کا درد

عموماً لوگوں کو "چک" پڑ جاتی ہے جس سے مریض ذرا سا بھی جھکے تو درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھتی ہے اور مریض ہفتہ عشرہ تک کوئی کام کاج نہیں کر سکتا لہٰذا جب چک درست ہو جائے تو یہ اندازِ نشست ہر روز تین منٹ تک سر انجام دیا جائے۔ اس کے ساتھ اگر کمر کا "تناؤ" بھی کیا جائے تو یہ دونوں کمر کے درد کا شافی علاج ہیں۔

وپرتیاکرنی اندازِ نشست

وپرتیاکرنی اندازِ نشست

فن یوگ پر سنسکرت کی معتبر کتاب "گرانڈھا سمتھا" اب سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی گئی تھی ، وپرتیاکرنی اندازِ نشست کو ہاتھا یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار کیا ہے ۔ ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کی گئی ہے کہ اس کی تعلیم صرف اونچی ذات کے ہندوؤں کو دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے۔

اگرچہ یہ اندازِ نشست سروِنگ اندازِ نشست سے ملتا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے ۔ ویسے سروِنگ اندازِ نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے ۔ بعض ہاتھا یوگی اسے بھی وپرتیاکرنی کے برابر درجہ دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر یہ دونوں انداز ہائے نشست باری باری سرانجام دیئے جائیں۔

تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد بیک وقت حاصل ہو سکیں۔

ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی اندازِ نشست میں ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیٹ تک کے تمام اندرونی اعضاء مثلاً جگر۔ تلی۔ لبلبہ۔ معدہ۔ پتہ۔ بڑی آنت۔ چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام ایکٹو ہو ہو کر فعال ہو جاتے ہیں۔ انجام کار ان کی کارکردگی بے انتہا بڑھ جاتی ہے۔ قبض جسے اُم الامراض کہتے ہیں۔ ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ لبلبہ کی کارکردگی حسبِ ضرورت نارمل ہو جاتی ہے۔ جگر اور پتہ وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ہاضمے کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی سُستی روی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تر و تازہ اور شاداب بنا دیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی

ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈ فعال ہو کر اپنی رطوبات حسبِ ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تھائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ یہ اندازِ نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء ایکٹو ہونے کے باعث فعال ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی۔ ایام کا تکلیف سے آنا۔ یا ایام کا حد سے زیادہ ہونا۔ غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے جنسی امراض۔ مثلاً جوانی کی غلط کاریاں کے باعث مردانہ کمزوری۔ احتلام اور جریان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس اندازِ نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

طریقہ

سرونگ اندازِ نشست کی طرح فرش پر چت لیٹ جایئے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں اوپر اٹھایئے

تنے کر زاویہ قائمہ بن جائے ۔ اب دونوں ہاتھوں سے کولہوں (HIPS) کو اس طرح تھامیئے کہ آپ کی ٹانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے ۔ یہیں رک جایئے ایک سے گنتی شروع کر کے ۵۰ تک گنیے ۔ ۵۰ تک گنتی گننے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آدھ منٹ رہے اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجایئے ۔ یہ ہوا ایک چکر ۔ اب آدھ منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹے رہیے ۔ پھر ایسے ہی دوسرا اور تیسرا چکر سرانجام دیجئے ۔ بعد ازاں ہر چکر میں وقت کا اضافہ کرتے جایئے حتےٰ کہ فی چکر دو منٹ تک لے جایئے یاد رہے دو منٹ کے لئے ایک سے ۲۰۰ تک گنتی گنی جاتی ہے ۔

تولنگ اندازِ نشست

ہٹھ یوگ کے اس اندازِ نشست پر صرف وہی خواتین و حضرات عمل پیرا ہو سکتے ہیں جن کا جسم یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے کی بدولت نرم اور لچکیلا ہو چکا ہو ۔ مبتدی افراد کے لئے نہ صرف یہ اندازِ نشست مشکل ہے بلکہ بعض اوقات نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے اس لئے ہم تمام خواتین و حضرات کو متنبہ کرتے ہیں کہ اسے نہایت ہی آہستگی سے سرانجام دیا جائے جہاں تک آسانی سے آپ جا سکتے ہوں وہیں تک جایئے مزید زور نہ لگایئے ۔ جھٹکے نہ دیجئے بلکہ جہاں درد کی ٹیس اٹھے وہیں رک جایئے جوں جوں آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی ۔ توں توں آپ کامیابی سے ہمکنار ہوتے ہوئے اسے احسن طریقے سے سرانجام دینے لگ جائیں گے تولنگ انداز ہائے نشست کا شمار بھی ہٹھ

ترنگ اندازِ نشست

یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے اس کا اثر جسم کے تقریباً تمام حصوں پر ہوتا ہے ۔ جن کا ذکر ہم علیٰحدہ علیٰحدہ کرتے ہیں ۔

پیٹ کے عضلات پر اثر

یہ اندازِ نشست پیٹ کے عضلات پر اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے ۔ آج کل کراچی میں گیس کا مرض بے حد سرعت کے ساتھ پھیل رہا ہے ۔ اس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً ناکافی غذا ، سیر شکمی ، تفکرات ، غم و غصّہ ہر وقت تناؤ کی سی کیفیت اور ورزش کا فقدان وغیرہ ۔ چنانچہ اس اندازِ نشست کے ساتھ ساتھ غذا کی طرف بھی خاص توجہ دی جائے تو یہ اندازِ نشست اس کا شافی علاج ہے ۔

ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا ریڑھ کی ہڈی کے مہروں پر خاص اثر ہوتا ہے ان میں جوانی ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے ۔ یہ اندازِ نشست ریڑھ ہڈی کے اعصاب پر اثر انداز ہو کر ان کی

کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں مضبوط بھی بناتا ہے۔

اس اندازِ نشست سے چھوٹی اور بڑی آنت یعنی دونوں آنتیں سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں۔ اس کا عامل قبض جیسے موذی مرض سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔

بازؤں کے عضلات پر اثر

اس اندازِ نشست کا براہ راست اثر بازوؤں اور ٹانگوں کے عضلات پر ہوتا ہے۔ دونوں اہم اعضا سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں۔ جس سے ان کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور دورانِ خون کے متوازن ہونے کے باعث مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ نیز گھٹنوں میں تہ نشین مادے عمل تناؤ اور ڈھیل کے باعث از خود تحلیل ہو جاتے ہیں اور یوں بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے دوران جنسی اعضا اور ہارمونز پیدا کرنے والے غدود بشمول پر

اسٹیٹ گلینڈ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلا ان اعضاء کو ناقابل یقین حد تک سیراب کر کے انہیں شادابی اور صحت بخشتا ہے اور پھر جب ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے نارمل پوزیشن میں واپس آتے ہیں تو از خود "ڈھیل" کا عمل شروع ہو جاتا ہے چنانچہ یہ "ڈھیل اور تناؤ" کا عمل جوانی کی بے اعتدالیوں اور غیر فطری افعال میں عرقابی کے باعث پیدا ہونے والی کمزوریوں کا شافی علاج ہے بڑھاپے میں شکست و ریخت کے باعث لاحق ہونے والے جنسی امراض میں بھی اس اندازِ نشست پر مکمل طور پر اور بلا ناغہ عمل پیرا ہونے سے ناقابل یقین حد تک دور رس نتائج نکلتے ہیں۔ مگر اس علاج کے دوران محرک باہ اشیاء STIMULENTS اور صنفی خواہش سے مکمل اجتناب کیا جائے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے

چہرے کی شادابی

چونکہ اس اندازِ نشست سے خون کا ریلا

نہ صرف نچلے اعضاء کو سیراب کرتا ہے بلکہ اس کا اثر چہرے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ خون کی کمی کے باعث چہرے کی بے رونقی شادابی میں بدل جاتی ہے۔ آنکھوں میں چمک اور چہرے پر بلا کا نکھار آجاتا ہے اس انداز نشست پر نہ صرف کمزور اور عمر رسیدہ خواتین عمل پیرا ہو کر بڑھاپے کو موخر کر سکتی ہیں بلکہ دوشیزائیں بھی مزید اسمارٹ اور حسین ہو سکتی ہیں۔

گردن کی جھریاں

بعض خواتین کی عمر تو کوئی خاص زیادہ نہیں ہوتی مگر مناسب ورزش کے فقدان کے باعث ان کی گردن پر ٹھوڑی کے نیچے ایک یا دو بعض اوقات تین لکیریں سی پڑ جاتی ہیں جو حسین سے حسین دوشیزہ کو بے وضع بنا دیتی ہیں چنانچہ ان لکیروں کے تدارک کے لئے یہ انداز نشست سر فہرست ہے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ انداز نشست کو "کوبرا انداز نشست" کے ساتھ کیا جائے۔ تاکہ بہت جلد یہ بدنما جھریاں گردن سے غائب ہو کر آپ کو عمر کے لحاظ سے کم و بیش دس

سال واپس لاسکیں بلکہ مستقبل میں جھریوں کے خطرے کے سدباب، کے طور پر بھی اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونا بے حد ضروری ہے۔

تولنگ اندازِ نشست کا طریقہ

پہلا حصہ

فرش پر چاندنی وغیرہ بچھا کر کنول انداز نشست اختیار کر لیجئے۔ شروع شروع میں کنول انداز نشست اختیار کرنے میں دقت پیش آئے گی جوں جوں آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی توں توں آپ کے لئے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونا آسان ہوتا جائے گا۔ ہاں تو کنول انداز نشست اختیار کر کے پندرہ سیکنڈ سے تیس سیکنڈ تک اسی نشست میں بیٹھے رہیے اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے (جس طرح مچھلی انداز نشست میں جھکا جاتا ہے۔) اپنا سر فرش پر ٹکا دیجئے۔ مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں جونہی آپ پیچھے کی طرف جھکنے کی کوشش کریں گے۔ درد کی ایک زبردست لہر آپ کو بے کل کر دے گی۔ یہیں رُک جایئے نور

نہ لگایئے نہ ہی جھٹکے دیجئے۔ ذرا دیر اسی نامکمل انداز میں رہیے۔ تھوڑی دیر بعد درد موقوف ہو جائے گا۔ چنانچہ آپ دوبارہ پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے سر فرش پہ لگانے کی کوشش کیجئے۔ اگر پہلے روز ناکامی ہو تو ہمت نہ ہاریئے اس دن کے لئے اسی انداز ہی کو مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے دوسرے دن پھر کوشش کیجئے حتیٰ کہ آپ کا سر فرش یا چاندنی پر ٹک جائے۔

دوسرا طریقہ

جب آپ کا سر فرش پر ٹک جائے پندرہ سیکنڈ سے ۳۰ سیکنڈ تک اس طرح رہیے، پھر سانس اندر کھینچ کر ہاتھوں کو فرش پر ٹکاتے ہوئے اوپری دھڑ اوپر کو اٹھایئے حتیٰ کہ آپ کی پوزیشن تصویر کے مطابق ہو جائے۔

جہاں تک سانس کے اندر کھینچنے کا تعلق ہے ہم اس سے متفق نہیں کیونکہ بعض افراد کے لئے تو سانس وغیرہ کے "چکر" میں پڑے بغیر ہی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ لہٰذا آپ وہ طریقہ اختیار کیجئے

جس سے آپ آسانی سے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو سکیں۔ مگر اصل طریقہ یہی ہے کہ اوپری جسم اوپر اٹھاتے ہوئے سانس اندر کھینچا جائے۔

اس انداز میں یعنی آپ اپنے بازوؤں کی مدد سے اپنے اوپری جسم کو اٹھائے ہوئے ہیں۔ پندرہ سیکنڈ سے تیس سیکنڈ تک رہیئے پھر واپس پہلی پوزیشن میں آجایئے اور کنول اندازِ نشست کو ختم کر کے آدھ منٹ کے لئے لیٹ جایئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح سے تین سے پانچ چکر سرانجام دیجئے۔

داھوتی

داھوتی

عمل ہائے تطہیر میں "داھوتی" کا اپنا مقام ہے
اس پر صرف اونچے درجے کے یوگی عمل پیرا ہوتے
ہیں۔ ویسے تو داھوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام
دی جاتی ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی اسے
اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔
"شھوٹا" لمبی نیند" سونے سے پہلے اسے کیا جاتا ہے
تاکہ دوران نیند صفرا اور معدہ کی دیگر رطوبات سے
جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس
دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں
یوگی عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے "مردہ" جیسی
حیثیت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ تو اُن کی
داڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح
بے سُدھ پڑے رہتے ہیں۔ یا تو ان کے "مردہ"
جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس
کی نگرانی کی جاتی ہے تاکہ چیونٹیاں یوگی کو اصلی

مردہ" سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دوران نیند یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

راج یوگ کی ریاضتیں (یم۔ نیم۔ آسن۔ پرانا یام پرتیاہار۔ دھارنا۔ دھیان اور سمادھی) پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم اور دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے "لمبی نیند" سو سکتا ہے۔

فوائد

داہوتی معدہ کے مختلف امراض مثلاً تیزابیت جس کی وجہ سے زخم معدہ جیسے موذی امراض کی نشوونما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں صفرا کی زیادتی بھی داہوتی کے ذریعہ علاج پذیر ہے بھوک کے نہ لگنے اور گیس کا شافی علاج ہے بڑھی ہوئی تلی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع ہے۔ درد قولنج۔ دمہ۔ قبض اور پیٹ کے دیگر امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

طریقہ

ململ کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چوڑائی تین

انچ اور لمبائی ۱۵ فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں کنارے سی دیں تاکہ کوئی تاگہ وغیرہ باہر نکلا ہوا نہ رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جانے کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صابن سے خوب دھو کر پانی میں پانچ منٹ تک اُبال لیجئے تاکہ کپڑا جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ اُبالنے کے بعد حسب ضرورت کپڑے کو نچوڑ کر سکھا لیجئے اور اسے رول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب اکڑوں ہو کر بیٹھ جائیے۔ بعض کنول انداز نشست کو ترجیح دیتے ہیں جس پوزیشن میں آپ کو آسانی ہو وہ اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سرا اپنے منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ نگلنا شروع کیجئے۔ احتیاط یہ کیجئے کہ کپڑا آپ کے تالو سے مس نہ ہو اس سے ابکائی آنے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے ساتھ لگا ہونا چاہیئے۔ پہلے دن صرف ایک فٹ کپڑا نگلیے اور پیٹ میں اسے صرف دو یا تین منٹ رہنے دیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔

ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ پورا کا پورا کپڑا نگل لیجئے اور اسے پیٹ میں تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیئے۔ پھر آہستہ

آہستہ نکال لیجئے۔

اگر کپڑا نکالتے وقت اُبکائی آئے جیسا کہ شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا شہد لگا دیجئے۔

سورائے نمسکارم

سورائے نمسکارم دراصل کئی اندازِ ہائے نشست کا حسین امتزاج ہے یہ اندازِ ہائے نشست یکے بعد دیگرے بغیر کسی وقفہ کے سرانجام دیئے جاتے ہیں۔ یعنی ایک اندازِ نشست کے خاتمے کے بعد دوسرا اندازِ نشست بغیر کسی وقفے کے شروع کر دیا جاتا ہے۔ یہ اندازِ ہائے نشست جسم کے ہر ہر حصے اور ہر ہر عضو پر باری باری اثر انداز ہوتے ہیں اور انہیں فعال کر کے انکی کارکردگی کو بڑھا دیتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں سورائے نمسکارم کے اندازِ ہائے نشست انسانی جسم کے لئے جنرل ٹانک کا درجہ رکھتے ہیں۔ اگر ان اندازِ ہائے نشست کو باقاعدگی سے سرانجام دیا جائے تو نہ صرف صحتِ جسمانی بحال ہوتی ہے بلکہ دماغی صلاحیت کی بھی نشوونما ہوتی ہے۔ ان اندازِ ہائے نشست کے خاتمے پر انسان

(۱)

(۲)

سورائے نمسکارم

اپنے آپ کو تندرست و توانا۔ چاق و چوبند اور ہشاش بشاش محسوس کرنے لگتا ہے اور چند ہی ہفتوں میں جسمانی اور دماغی لحاظ سے یکسر بدل جاتا ہے۔

جسمانی لچک

ان انداز ہائے نشست کا باقاعدگی سے سرانجام دینا جوانی کی مفقود لچک کو واپس لاتا ہے۔ دراصل جسم کا لچکیلا ہونا ہی جوانی کا دوسرا نام ہے۔

سورائے نمسکارم کے ویسے تو کئی انداز ہیں مگر ہم ان میں سے صرف وہی انداز ہائے نشست پیش کر رہے ہیں جو سہل اور فوائد کے لحاظ سے اعلیٰ ہیں۔ ان انداز ہائے نشست کی بدولت چونکہ جسم انسانی کے ہر ہر عضو میں خون کی مناسب تقسیم ہو جاتی ہے اس لئے جسم انسانی کے وہ حصے جو پیرانہ سالی کے باعث خون کی کمی کے شکار ہو کر مرجھا جاتے ہیں ازسرِنو تندرست و توانا ہو جاتے ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ چہرہ اور اس کے مختلف حصے۔

سوریائے نمسکارم

(۳)

(۴)

بڑھاپے میں چونکہ دل پہلے جیسا تندرست اور توانا نہیں رہتا اور خون کو اوپری حصّوں کی طرف ضرورت کے مطابق پمپ نہیں کر سکتا اس لیے جسم انسانی کے اوپری حصّے خون کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ فاسد مادّے جو چہرے کی بے رونقی اور جھرّیوں کا باعث ہوتے ہیں مکمل طور پر خارج نہیں ہو پاتے اور اچھے خاصے چہرے کو بگاڑ کر رکھ دیتے ہیں۔

جوانی میں چونکہ دل تندرست و توانا ہوتا ہے اور خون کو مناسب مقدار میں جسم کے ہر ہر حصّے تک ضرورت کے مطابق پہنچا دیتا ہے اس لیے چہرہ اس عمر میں شاداب پُرکشش اور بارونق رہتا ہے۔

۷۲ ہزار رگیں (NERVES)

ماہرینِ یوگ کے مطابق ہمارے جسم میں ۷۲۰۰۰ رگیں ہیں جو ریڑھ کی ہڈی سے نکل کر تمام جسم میں پھیلی ہوئی ہیں یہ رگیں براہِ راست دماغ کی زیرِ نگرانی اپنے فرائض سر انجام دیتی ہیں۔ ان کا کام جسمِ انسانی کو حالتِ اعتدال میں رکھنا ہے۔

مثلاً بھوک کا وقت پر لگنا۔ کھانے کا صحیح طور سے ہضم ہونا۔ بھرپور نیند کا آنا۔ جسم کو صحیح درجۂ حرارت پر قائم رکھنا۔ وقت پر اجابت ہونا۔ مطمئن اور خوش و خرم رہنا وغیرہ اگر ان رگوں کے عمل میں بگاڑ پیدا ہو جائے تو نظام جسمانی درہم برہم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ سورئے انداز ہائے نشست سرانجام دے کر ان رگوں کو صحت مند رکھا جاتا ہے۔

غدود (GLANDS)

ان رگوں کے علاوہ ہمارے جسم میں مختلف غدود ہیں جو حسبِ ضرورت مختلف قسم کی رطوبات پیدا کرتے ہیں جنہیں ہارمونز کہا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اِن غدود کی صحت متاثر ہو جائے تو نظام جسمانی درہم برہم ہو جاتا ہے چنانچہ سورائے انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے سے یہ تمام غدود فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں اور حسبِ ضرورت رطوبات پیدا کر کے صحتِ جسمانی کو بحال رکھتے ہیں۔

سوریائے نمسکارم نمبر۷

انداز نشست نمبر۱، صفحہ نمبر ۲۴۶ پر ملاحظہ فرمائیے

سوریائے نمسکارم نمبر۸

انداز نشست نمبر۳ کا الٹ کیجئے ملاحظہ فرمائیے صفحہ نمبر ۲۴۶

سوریائے نمسکارم نمبر۹

انداز نشست نمبر۲، صفحہ نمبر ۲۴۴ پر ملاحظہ فرمائیے

سوریائے نمسکارم نمبر۱۰

انداز نشست نمبر۱، صفحہ نمبر ۲۴۴ پر ملاحظہ فرمائیے

سوریائے نمسکارم کا وقت

سوریائے نمسکارم انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے کا صحیح وقت سورج نکلنے سے ذرا پہلے کا ہے۔ ویسے سورج نکلنے کے بعد بھی یہ انداز ہائے نشست سرانجام دیئے جا سکتے ہیں۔ مگر بہتر یہی ہے کہ سورج نکلنے سے چند لمحے پہلے اس کا آغاز کیا جائے

طریقہ

سورج نکلنے سے پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جایئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ دونوں بازوؤں کو اپنے پہلوؤں سے لگا دیجئے۔ نظریں سامنے افق پر گاڑ دیجئے جہاں سے "دروازہ خاور" کھلنے کو ہے چند لمحوں بعد آپ دیکھیں گے۔ کہ سورج کی لال تھالی اُفق سے نمودار ہو رہی ہے اس پر نظریں گاڑ دیجئے۔ پلکیں نہ جھپکائیے اور تصور یہ کیجئے کہ سورج جسے حق تعالےٰ شانہٗ نے اس کرۂ ارض پر "زندگی" کو قائم رکھنے کے لئے

تخلیق کیا ہے اپنی تمام توانائیاں آپ کی آنکھوں کی راہ آپ کے وجود میں منتقل کر رہا ہے اور آپ انھیں جذب کر رہے ہیں ان توانائیوں کے باعث آپ کے جسم کے معلوم اور نامعلوم امراض ختم ہو رہے ہیں۔ پانچ منٹ تک سورج کی تھالی پر نظریں جمائے رکھئے اور مذکورہ فقرے آہستہ آہستہ دُہراتے جائیے پانچ منٹ تک آنکھیں بند رکھئے پھر ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو ڈالئے لیجئے اب آپ سورائے نمسکارم کے دیگر انداز ہائے نشست کے لئے تیار ہو چکے ہیں جو ہم ترتیب وار لکھتے ہیں۔

سورائے نمسکارم اندازِ نشست نمبرا

طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے اُوپر لے جائیے اور اپنے ہاتھوں کے انگوٹھے ملا لیجئے۔

اب پیچھے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے اور جس قدر جھک سکتے ہوں جھک جائیے۔ اسی انداز میں آدھ منٹ سے ایک منٹ تک رہئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبرا

(ایک بات یاد رکھئے کہ سورائے انداز ہائے نشست مسلسل سرانجام دیئے جاتے ہیں۔ ایک انداز نشست کے خاتمے کے بعد دوسرا اندازِ نشست بغیر کسی وقفہ کے شروع کر دیا جاتا ہے)

سورائے نمسکارم اندازِ نشست نمبر۲

طریقہ

اندازِ نشست نمبرا کے خاتمے کے بعد اب آگے کی طرف جُھکنا شروع کر دیجئے اور ساتھ ہاتھوں کو بھی نیچے لاتے ہوئے انھیں اپنے دونوں پاؤں کے ارد گرد لگا دیجئے۔ چہرہ اپنے دونوں گھٹنوں کے پاس لے آیئے اسی انداز میں بے حس و حرکت آدھ سے ایک منٹ تک رہئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۲

سورائے نمسکارم اندازِ نشست نمبر۳

طریقہ

اندازِ نشست نمبر۲ کے خاتمے کے بعد اپنی

بائیں ٹانگ فرش پر اس طرح پھیلایئے کہ آپ
کا گھٹنا اور آپ کے پاؤں کی انگلیاں اور انگوٹھا
فرش پر ٹکا ہوا ہو۔ سیدھا گھٹنا آپ کے دونوں
ہاتھوں کے درمیان اُوپر کو اٹھا ہوا ہو اور آپ
کے دونوں ہاتھ فرش پر ٹکے ہوں۔ نگاہ اُوپر کی
طرف ہو۔ اس انداز میں آدھے سے ایک منٹ تک
بے حس و حرکت رہیئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۳

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر۴

انداز نشست نمبر۳ کے خاتمے کے بعد اپنا
داہنا پاؤں واپس اپنے بائیں پاؤں کے پاس لایئے
(یاد رہے کہ آپ کے دونوں ہاتھ پہلے ہی
فرش پر ٹکے ہوئے ہیں) سر کو نیچے جھکا
دیجئے اور گھٹنے زمین سے اُٹھا کر اپنے پیڑو
(PELVIS) کو اُوپر لے جایئے حتٰے کہ محراب کی
شکل بن جائے۔ آدھے منٹ سے ایک منٹ تک
اسی انداز میں رہیئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۴

سوریائے انداز نشست نمبر۵

انداز نشست نمبر۴ کے خاتمے کے بعد دونوں
گھٹنے۔ سینہ اور ٹھوڑی فرش پر ٹکا دیجئے جبکہ
آپ کی کمر اوپر کو اٹھی ہوئی ہو اور ہتھیلیاں
آپ کے دونوں کندھوں کے عین نیچے فرش
سے لگی ہوئی ہوں۔ اس انداز میں آدھے سے ایک
منٹ تک رہیئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۵

سوریائے انداز نشست نمبر۶

انداز نشست نمبر۵ کے بعد اپنے پیڑو
(PELVIS) کو فرش پر ٹکا دیجئے۔ سر گردن اور
سینہ کو اُوپر اٹھا کر چھت کو دیکھنا شروع
کر دیجئے۔ اس انداز میں آدھے منٹ سے ایک
منٹ تک رہیئے۔

ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۶

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر۷

انداز نشست نمبر ۶ کو ختم کر کے ایک

ہی جست میں اپنا سر اپنے دونوں بازوؤں کے
درمیان لاتے ہوئے اپنی گردن کو اس طرح
اوپر اٹھائیے جس سے محراب کی سی شکل بن
جائے (یہ انداز بالکل ویسے ہے جیسے انداز نشست
نمبر ۴ ہے)
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۷

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر ۸

انداز نشست نمبر ۷ کے خاتمے کے بعد
اپنی بائیں ٹانگ اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان
اس طرح آگے کی طرف لے جائیے کہ گھٹنا آپ
کے سینے کے ساتھ لگ جائے۔ اب دائیں ٹانگ
تصویر کے مطابق پیچھے کی طرف لے جائیے آدھ
منٹ تک اسی پوز میں رہیے۔ دراصل یہ پوز
انداز نشست نمبر ۳ کا الٹ ہے۔
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۸

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر ۹

انداز نشست نمبر ۸ کو ختم کرنے کے بعد
دایاں پاؤں آگے دیجئے اور گھٹنوں کو سیدھا کر

دیجئے اور جھک کر اپنی دونوں ہتھیلیاں پاؤں
کے ارد گرد فرش پر ٹکا دیجئے۔ چہرہ گھٹنوں کے
پاس لانے کی کوشش کیجئے۔ اس انداز میں آدھ
سے ایک منٹ تک رہیے۔
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۹

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر ۱۰

انداز نشست نمبر ۹ کے خاتمے کے بعد اوپر
اٹھتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ اپنے کانوں کے
پاس سے گذارتے ہوئے سیدھے اوپر لے جائیے
اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکنا شروع کر
دیجئے حتیٰ کہ اتنا جھک جائیے جتنا آپ کے
لئے آسان ہو۔ اس پوز میں آدھ سے ایک منٹ
تک رہیے۔ یہ پوز بالکل وہی ہے۔ جو انداز
نشست نمبر ۱ میں بیان کیا گیا ہے۔
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱۰

سوریائے نمسکارم انداز نشست نمبر ۱۱

انداز نشست نمبر ۱۰ کے خاتمے کے بعد
سیدھے کھڑے ہو جائیے ہاتھوں کو اپنے پہلوؤں

سے لگا لیجیے جس طرح آپ کے سورائے نمسکارم کا آغاز کیا تھا آدھ منٹ تک اسی طرح بے حس وحرکت کھڑے رہیئے۔ یہ اندازِ نشست سورائے نمسکارم کا اختتام ہے۔ اس آخری اندازِ نشست کے خاتمے کے بعد کنول اندازِ نشست اختیار کیجیے اور متبادل عمل تنفس کے تین سے سات چکر سرانجام دیجیے۔

نرلمبا سروَنگ اندازِ نشست

یہ اندازِ نشست سروَنگ اندازِ نشست سے ملتا جلتا ہے مگر اس میں ہاتھوں سے کمر کو سہارا نہیں دیا جاتا بلکہ ہاتھوں کو گھٹنے کے ساتھ سیدھا لگا دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔

طریقہ

فرش پر چاندنی یا دری بچھا کر سیدھے لیٹ جایئے اپنے دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیجیے۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ کر چند سیکنڈ تک لیٹے رہیئے۔ اب ایک ہی جنبش میں دونوں ٹانگیں ملا کر سیدھی اوپر ۹۰ ڈگری تک لے جایئے اپنی ٹھوڑی سینے سے لگا دیجیے اور دونوں ہاتھ سے کمر کو سہارا دے دیجیے۔ اب آپ سروَنگ اندازِ نشست کی پوزیشن میں آ چکے ہیں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوز میں رہیئے

نرلمبا اندازِ نشست

پھر آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں کو جو کمر کو سہارا دے رہے ہیں چھوڑ کر سامنے لایئے اور گھٹنوں پر جما دیجیے۔

شروع میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل ہوگا مگر چند ہی روز کی کوششوں سے باآسانی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو سکیں گے ۔

فوائد

اس اندازِ نشست کا شمار یوگ کے اعلیٰ ترین اندازہائے نشست میں ہوتا ہے۔ یہ اندازِ نشست اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے۔

چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر چہرے کے عضلات پر ہوتا ہے کیونکہ اسے شروع کرتے ہی خون کا ایک زبردست ریلا چہرے کے تمام حصّوں کو سیراب کرکے انہیں ازسرِ نو زندگی بخشتا ہے۔ چہرے کی جھرّیاں غائب ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے ۔

کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ گرتے بال بند ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر شادابی اور دلکشی آ جاتی ہے۔ گال خون کی فراوانی کے باعث تمتمانے لگتے ہیں۔ غرضیکہ خون کی کمی کے باعث چہرے کے مختلف امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

تھائی رائیڈ گلینڈ

اس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ گلینڈ پر ہوتا ہے۔ دراصل کسی انسان کی خوبصورتی اور اس کے متناسب اور دلکش اعضاء تھائی رائیڈ گلینڈ کے مرہونِ منت ہیں۔ یہی گلینڈ وزن کو کنٹرول کر کے جسم کو سڈول اور خوبصورت بناتی ہے۔ تھائی رائیڈ کی صحتمندی پورے جسم کی صحت مندی شمار کی جاتی ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے وہ تمام خامیاں جو تھائی رائیڈ گلینڈ کی سست روی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ از خود دور ہو جاتی ہیں

ٹخنوں اور ٹانگوں پر اثر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے ٹخنے۔ گھٹنے اور ٹانگیں سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں۔ انجام کار ان اہم اعضا میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ جب ہم واپس اصلی حالت میں آتے ہیں تو "ڈھیل" کا عمل شروع ہوتا ہے جس کے باعث ان اعضاء کی کھوئی ہوئی لچک واپس آ جاتی ہے اور جسمانی اعضاء کی لچک ہی جوانی کا دوسرا نام ہے۔

بازوؤں اور ہاتھوں پر اثر

ٹانگوں کی طرح بازو اور ہاتھ اس اندازِ نشست کے دوران میں تن جاتے ہیں اور اس کے ختم ہونے پر "ڈھیل" کا عمل ظاہر ہوتا ہے۔ چنانچہ اس تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث یہ اعضاء لچکیلے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

کندھوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر کندھوں پر بھی

خاطر خواہ ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ٹانگوں سے نچڑ کر کندھوں کو سیراب کر دیتا ہے اس طرح ان کی شکست و ریخت کو از سرِ نو بحال کر دیتا ہے۔

اَشغال

اور قسم ہے انسان کی جان کی اور
اس ذات کی جس نے اسے درست بنایا۔
پھر اس کی بدکرداری اور پرہیزگاری کا اسے
الہام کیا۔ یقیناً وہ مراد کو پہنچا جس نے اس
(جان) کو پاک کیا اور نامراد ہوا جس نے اس کو
فجور میں دبا دیا۔

سورۃ الشمس

(۷ ، ۷ ، ۱۰)

اشغال

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں مرقوم ہے۔

"اشغال جمع شغل ہے اور شغل بمعنی مشغول شدن و توجہ کردن بکامے یا بگفتارے یا بہ آوازے یا بہ منیاے اور یہ چار قسم ہے۔

(۱) شغلِ دستی
(۲) شغلِ لسانی
(۳) شغلِ سمعی
(۴) شغلِ نظری و بصری

۱: شغلِ دستی مثلاً دست کاری و صنعت و پیشہ و حرفہ ہے۔

۲: شغلِ لسانی مثلاً گفتگو و تقریر و کتاب خوانی و قصہ خوانی و واعظ و قرآن و اوراد و اذکارِ الٰہی ہے۔

۳: شغلِ سمعی یعنی متوجہ ہونا یا قوت سامعہ

کا آواز و حرکت کی جانب اور اس میں معانی الفاظِ مرغوبہ خود پیدا کر کے محو ہونا اور فقرا اکثر اسی قسم کے اشغال کرتے ہیں مثلاً شغل صوت سرمدی و شغلِ منصوری اور شغلِ قلبی وغیرہ۔

۴: شغلِ نظری و بصری یعنی متوجہ کرنا قوتِ باصرہ کو کسی مرئی چیز کی جانب یہاں تک کہ قوتِ نظر قائم ہو جائے۔ جنبش نہ کرے اور وہ نظر ہر شئے منظورِ نظر سے اثر اخذ کرنے لگے اور نظر ڈالنا چاہے تو خیال کے ہوتے ہی اس پر اثر پڑنے لگے چنانچہ اس کا عشرِ عشیر فوائد مسمریزم (ہپناٹزم) میں جس کو علم مقناطیسی کہا جاتا ہے اور فقرا میں اس قسم کے اشغال بھی معمول ہیں مثلاً شغل آفتابی۔ شغل محمودا نصیراً شغل روحی وغیرہ اور توجہ قلبی کو ان چار اقسام کے اشغال میں شرکت ہے اور فقرا کے نزدیک آخر و انجام ان اشغال کا مراقبہ ہے جو شخص کہ اشغال سے عاری ہے اور ان سے دل میں کوئی قوت پیدا نہیں کی وہ فوائد و نتائج سے بھی بے بہرہ رہے گا کیونکہ اس میں فقط تصوّر و خیال کو قائم کرنا ہوتا ہے اور وہ اُس کے

قواعد و حال سے ناواقف محض ہے گو وہ اپنے دل میں کچھ ہی کیوں نہ سمجھے لیکن کمال محویت کو نہیں پہنچے گا۔ ہاں یہ بات دوسری ہے کہ کوئی زبردست کامل اُس کے حواس عشرہ کو قوی و قائم کر دے مگر ہر ایک کو اس کا میسر آنا دشوار ہے البتہ۔

ذٰلِكَ فَضْلُ اللّٰهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَآءُ
وَاللّٰهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ؕ

یہ ہیں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات ان کے بعد اشغال کے بارے میں مزید کچھ لکھنا تضیع اوقات ہے۔ چنانچہ اب ہم چند آسان اشغال قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ تنبیہ بھی کرتے ہیں کہ بغیر اُستاد کی نگرانی تلے ان کو ہرگز نہ کیا جائے۔

اس کتاب کی تیاری میں درجِ ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا

۱- غنیۃ الطالبین ——— سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ
۲- کیمیائے سعادت ——— امام غزالیؒ
۳- احیاء العلوم ———
۴- عوارف المعارف ——— شیخ شہاب الدین سہروردیؒ
۵- سیرۃ النبیؐ ——— علامہ شبلی نعمانیؒ
۶- مقدمہ ——— ابن خلدون
۷- تعلیم غوثیہ ——— حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ
۸- ابریز ——— سیدنا عبدالعزیز دباغؒ
۹- خیر المجالس ——— حمید قلندرؒ
۱۰- یوگ سوتر ——— پتن جلی
اور دیگر بے شمار کتب

شغلِ صوتِ سرمدی

ایک صوتِ سرمدی ہے جس کا اتنا جوش ہے
ورنہ ہر ذرّہ ازل سے تا ابد خاموش ہے

ہندو قوم کے چار وید ہیں۔
(۱) رگ وید (۲) یجروید (۳) سام وید (۴) اتھروید "وید" کے معنی علم کے ہیں اسی لئے علم تصوّف کو "ویدانیت" کہا جاتا ہے۔ "وید" یعنی علم اور "انیت" کے معنی انجام کے ہیں۔ پس ویدانیت کا مطلب ہوا "انجام حیات کا علم"۔

چاروں ویدوں میں آخری وید "اتھروید" ہے جس میں رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی بشارتیں موجود ہیں جسے ہندو اذہان اب تک نہیں سمجھ سکے۔

سرِّ صوت

اتھروید کے مطابق کائنات میں جس قدر صدائیں بلند ہیں یہ سب ذاتِ الٰہی کی صوتِ اسرار (اس) کو

صوتِ سرمدی بھی کہتے ہیں) کا ظہور ہے۔
حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے
تعلیم غوثیہ میں مرقوم ہے۔
"یہ وہ آواز ہے کہ ازل الآزال سے
جاری ہوتی ہے اور ابدالآباد رہے گی۔
ترکیب اس کی یہ ہے کہ جنگل یا کسی
مکانِ تنہائی میں جہاں کچھ شور و غل نہ ہو
خاموش بیٹھ جائیں اور کان لگائیں ایک آواز
جھینگے کی سی آئے گی اس آواز پر خیال
کو جمائیں بعض فقرا سوراخِ گوش انگلیوں
سے بند کرتے ہیں تاکہ واضح طور پر آواز
سننے میں آئے پھر چند روز میں وہ آواز
خود بخود ہر جگہ چلتے پھرتے آنے لگتی
ہے پھر اس قدر اس کا شور زیادہ ہو جاتا
ہے کہ اس آواز کے سوا کچھ اور سنائی
نہیں دیتا پھر یہ دس آوازیں ہو جاتی ہیں
اور ہر ایک جدا جدا معلوم ہوتی ہے پھر
کچھ مدت کے بعد آوازیں فنا ہو کر ایک
آواز ایسی خوش الحانی کے ساتھ سنائی دیتی
ہے کہ آدمی مست و مدہوش ہو جاتا

ہے اور طرح طرح کے اسرار اس پر
ایسے منکشف ہونے لگتے ہیں کہ عقل
حیران ہو جاتی ہے جو کرے گا سونے
گا اور دیکھے گا مجھے اس کی تشریح
کی ضرورت نہیں۔"
آپ نے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے
ارشادات ملاحظہ فرمائے۔ اب ہم اس کی تشریح
کرتے ہیں تاکہ قارئین کو سمجھنے اور اس شغل پر
عمل پیرا ہونے میں آسانی ہو۔ دراصل شہری زندگی
میں اس قسم کے اعلیٰ اشغال پر عمل پیرا ہونا ناممکن
نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ کیونکہ شہر میں ایسا گوشہ
تنہائی میسر آنا جو شور و غل سے یکسر پاک ہو بعید
مشکل ہے البتہ بہت رات گئے شہری زندگی میں
کچھ سکوت ہو جاتا ہے۔ پھر بھی خدشہ رہتا ہے
کہ اچانک کوئی گاڑی۔ ٹیکسی یا رکشہ گذر کر
دورانِ شغل اس سکوت کو درہم برہم نہ کر دے۔
چنانچہ اس قسم کی ریاضتوں کے لئے دُور افتادہ
دیہات جنگل و بیاباں نہایت موزوں ہوتے ہیں۔
سب سے پہلے ایسا گوشہ تنہائی تلاش کیجئے
جو شور و غل سے یکسر پاک ہو تاکہ دورانِ شغل

کسی قسم کی رخنہ اندازی کا احتمال نہ ہو۔ اب آپ شمال کی طرف منہ کر کے کنول اندازِ نشست یا نیم کنول اندازِ نشست (پدم آسن) اختیار کیجئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ کر لیجئے۔ آنکھیں بند کر کے ناک کی راہ سانس اندر کھینچئے جب پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں تو سانس روک لیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ وہ مقناطیسی لہریں جو ہر وقت شمالاً جنوباً اس فضائے بسیط میں تیرتی رہتی ہیں۔ آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہیں اور یہ کہ آپ کو "صوتِ سرمدی" سننے کے لئے تیار کر رہی ہیں جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس منہ کی راہ نکال دیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد تاکہ آپ کا سانس بالکل نارمل ہو جائے دوبارہ اسی طرح کا ایک چکر اور پھر ایک منٹ کے وقفہ کے بعد سہ بارہ اسی طرح کا ایک چکر سر انجام دیجئے پھر ایک منٹ اسی طرح بے حس و حرکت آنکھیں بند کئے بیٹھے رہیئے تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو اور آپ پُر سکون ہو جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو پھر ایک دفعہ چیک کر لیجئے کہ ایک سیدھ

میں ہیں یا نہیں (یاد رہے کہ آپ کنول اندازِ نشست یا نیم کنول اندازِ نشست کی پوزیشن میں بیٹھے ہیں اور آپ کی آنکھیں بند ہیں)

اس اہتمام کے بعد اپنی دونوں شہادت کی انگلیوں سے دونوں کانوں کو سختی سے بند کر دیجئے تاکہ بیرونی ماحول کی کوئی آواز آپ کے پردوں سے نہ ٹکرائے۔ اب آپ اپنے اندر کی آواز سننے کی طرف متوجہ ہو جایئے۔

شروع میں آپ کو ایسی آوازیں آئیں گی جیسے پانی میں سے ہوا گزاری جاتی ہے۔ پھر کچھ عرصہ کے بعد گھنٹیوں کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں بعد میں جھانجھر کی آواز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ پھر ایک وقت ایسا آتا ہے جب اس قدر شور و غل سنائی دیتا ہے کہ طالب پریشان ہو جاتا ہے اور اب یا بعض اوقات اس سے پہلے لاشعور کی مزاحمت بھی شروع ہو جاتی ہے کہ چھوڑو اسے کس چکر میں پڑے ہو یہ کام تو سادھوؤں اور فقیروں کے ہیں۔ اگر طالب ثابت قدم رہتا ہے اور اس ریاضت کو ہر قیمت پر جاری رکھتا ہے

تو پھر کچھ عرصہ بعد یہ شور و غل مدہم پڑ جاتا ہے۔ اسی مدہم شور میں دس مختلف آوازیں آنے لگتی ہیں اور کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر یہ آوازیں کون سے ساز کی ہیں۔ بعض ان میں کرخت اور بعض دھیمی ہوتی ہیں۔ جب یہ مرحلہ بخیر و خوبی طے ہو جاتا ہے تو پھر بانسری کی شیریں آواز آنی شروع ہو جاتی ہے جو طالب کو بے خود کر دیتی ہے۔

بانسری کے نغموں کے بعد لاشعوری مزاحمت تقریباً ختم ہو جاتی ہے اور طالب نہ چاہتے ہوئے بھی اس ریاضت پر عمل پیرا رہتا ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد طالب کو بھوک پیاس کی شدت بھی اس ریاضت سے نہیں روک سکتی۔ بانسری کے نغمے کچھ مدت جاری رہتے ہیں پھر ان نغموں میں ایک تبدیلی آتی ہے اور بے خود اور مدہوش کرنے والے کسی نامعلوم ساز کے نغمے کان، جسم و روح میں رس گھولنے لگتے ہیں اور طالب اسی مدہوشی کے عالم میں کئی منازل طے کر لیتا ہے اور اس پر طرح طرح کے راز منکشف ہوتے ہیں۔ سچے خواب نظر آنے لگتے ہیں مثلاً رات کو خواب میں دیکھا کہ کسی کا حادثہ ہوا ہے اور حادثہ میں ہلاک ہونے

والے کی لاش خون میں لت پت سڑک پر پڑی ہے اگلی صبح جونہی آپ سڑک پر آئے بعینہٖ وہی حادثہ اور وہی لاش خون میں لت پت آپ کی نظروں کے سامنے پڑی ہے، یعنی وہ منظر جو آپ نے رات کو خواب میں دیکھا وہی منظر من و عن آپ کے سامنے ہے۔

اگر طالب شرعی اوامر و نواہی پر مکمل کاربند ہے سنت نبویؐ پر مکمل طور سے عمل پیرا ہے اور اس کا شیخ کامل ہے۔ تو پھر اس کے لئے تمام راہیں کھل جاتی ہیں اور وہ ایک ہی جست میں کہیں سے کہیں جا پہنچتا ہے۔

بعض فقراء بجائے کانوں میں انگلی دینے کے کالی مرچ کو روئی میں لپیٹ کر کانوں میں ٹھونس لیتے ہیں تاکہ ہاتھ تھکنے نہ پائیں اور وہ زیادہ سے زیادہ دیر اس ریاضت پر عمل پیرا رہ سکیں۔

اگر آج آپ نے یہ ریاضت شروع کی تو کتنی مدت میں آواز تبدیل ہو گی یعنی شروع میں تو ایسی آواز آتی ہے گویا ہوا پانی میں سے گذاری جا رہی ہے، جبکہ دوسرا مرحلہ

گھنٹیوں کی آواز کا ہے۔ چنانچہ یہ مرحلہ عموماً ۹۰ دن کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ۱۸۰ دن میں۔ یہ طالب کی ریاضت پر منحصر ہے کہ وہ کتنی دیر اس ریاضت کو سر انجام دے سکتا ہے شروع میں تو فقط پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک یہ ریاضت کی جاتی ہے پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک لے جاتے ہیں۔

بعض طالب علم صبح شام دونوں وقت یہ ریاضت کرتے ہیں ظاہر ہے کہ صبح و شام یہ ریاضت سر انجام دینے والے طالب بہت جلد مطلوبہ مقام حاصل کر لیتے ہیں جبکہ دیگر اس سے دگنے وقت میں وہاں تک پہنچتے ہیں۔ بہر کیف وقت کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ یہ سب طالب کی ذات اور ریاضت پر منحصر ہے۔ کہ کون کتنی دیر ریاضت کرتا ہے یا کتنے ناغے کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ پہلے ۹۰ دن تک کوئی ناغہ نہ ہونے دیا جائے۔ بعد میں اگر کبھی کبھار ہو جائے تو چنداں مضائقہ نہیں پھر بھی احتیاط کی جائے کہ ناغہ نہ ہو اور ہاں یہ ریاضت بغیر استاد کے

بالکل نہ کی جائے۔ بعض اوقات طالب "جذب" کی کیفیت سے دو چار ہو جاتا ہے اب یہ شیخ یا استاد کا کام ہے کہ اسے اس مقام سے نکالے اور دوبارہ اصل راہ پر گامزن کرے۔

دوران شغل محرک بادہ اشیاء مثلاً گائے کا گوشت انڈا مچھلی لہسن پیاز سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے البتہ بکرے کے گوشت کا شوربا کبھی کبھی کھایا جا سکتا ہے تاکہ طالب کمزور نہ ہو جائے۔ علاوہ ازیں نماز پنجگانہ اور دیگر شرعی اوامر و نواہی پر سختی سے عمل پیرا ہونا لازمی ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

شغلِ برزخِ اکبر

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں ہے "شغل برزخ اکبر" تین قسم کا ہے۔ حبس دم کر کے نظر درمیان ، آبرو کے رکھے یا نظر ہوا میں یا چشم چپ (بائیں آنکھ کو بند کر کے نظر چشم راست (دائیں آنکھ کی نظر) کو پردۂ راست بینی پر قائم کرے اور تصور کرے نور بلا کیف وجود مطلق کا کہ منشر و تعینات سے ہے ظہور پکڑے گا۔ چنانچہ حضرت بو علی شاہ قلندرؒ اور حضرت شاہ علاؤ الدین علی احمد صابر کلیریؒ کیا کرتے تھے۔ لیکن ہر قسم میں پلک نہ مارے اور جو کچھ دیکھے یقین جانے کہ میرا یہ مقصود ہے اس کو شغل ہوائی بھی کہتے ہیں۔"

یہ ہیں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات اب ہم قارئین کی سہولت کے لئے ان کی تشریح کرتے ہیں۔ شغل برزخ اکبر ایک نہایت قوی الاثر

ریاضت ہے جسے نہ صرف (ہندو یوگی) کرتے
رہتے ہیں بلکہ ہمارے اکابر علمائے دین بھی اس پر
عمل پیرا رہے ہیں۔ جن میں سرفہرست حضرت بوعلی
شاہ قلندرؒ، حضرت شاہ علاؤ الدین صابر کلیریؒ، حضرت
غوث علی شاہ قلندرؒ ہیں۔ آنجہانی یوگی پربھو دیال
(ہمارے گرو) بھی اس کے عامل تھے اور اپنے خاص
خاص چیلوں کو اس کی تعلیم دیتے تھے۔ دراصل یہ شغل
روحی (PSYCHIC POWERS) اور روحانی قوتیں
(MYSTIC POWERS) ابھارنے میں بے مثل ہے
اور چونکہ دیگر اشغال کی طرح قوی الاثر ہے اس
لئے اسے استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کیا جائے
جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ استاد حالات کے
مطابق رد و بدل کرتا رہتا ہے اس لئے شاگرد نقصان
سے بچا رہتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی نقطہ نظر سے
بھی یہ بات بڑی اہم ہے کہ عامل کو اس بات کا
یقین ہوتا ہے کہ وہ چونکہ استاد کی زیر سرپرستی یہ
ریاضتیں کر رہا ہے اس لئے اسے کسی نقصان کا
اندیشہ نہیں۔

عموماً ۳۰۰ روز کے بعد اس کے عامل کو سچے
خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً رات کو خواب میں

دیکھا کہ سڑک پر ایک بڑا حادثہ ہوا ہے۔ جس میں بس
ایک طرح الٹی پڑی ہے اور سڑک پر کئی لاشیں بکھری
ہیں۔ صبح کو جونہی آپ سڑک پر گئے آپ نے دیکھا
کہ رات کے خواب والا منظر ہو بہو آپ کی آنکھوں
کے سامنے ہے یا بعض دفعہ دل میں خیال آیا کہ فلاں
شخص جو ایک عرصے سے فلاں ملک میں ہے اسے اب
آ جانا چاہیئے، چند گھنٹوں بعد وہی شخص آپکے سامنے
آموجود ہوتا ہے۔ لہٰذا اسی قبیل کی دیگر خوارق ظہور
پذیر ہونا شروع ہو جاتے ہیں مگر ان خوارق سے یہ
نہ سمجھ لیا جائے کہ آپ اولیاء اللہ ہو گئے۔ کیونکہ
ایسے خوارق تو ہندو فقرا کو بھی حاصل ہوتے ہیں۔
ولایت ایک "لدنی" چیز ہے جسے حق تعالےٰ
چاہتا ہے، عطا فرماتا ہے۔

بعض اوقات "ولایت" توجہ کے ذریعے بھی منتقل
ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے حامل کو ولایت کے نور
کو برداشت کرنے کی طاقت نہ ہو تو وہ ہلاک ہو
جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم ایک حکایت ہدیہ
ناظرین کرتے ہیں۔

حکایت

حضرت محمد باقی باللہؒ حضرت مجدد الف ثانیؒ

کے پیر و مرشد) اپنے وقت کے قطب اور صاحبِ تصرف بزرگ تھے۔ آپ کا قیام دہلی میں تھا ایک دفعہ آپ کے پاس کچھ درویش ایران سے بغرضِ زیارت آئے آپ نے انہیں مہمان خانے میں ٹھہرایا اور خود زناں خانہ میں چلے گئے تاکہ ان کے کھانے کا بندوبست کریں۔ کیا ظہور میں آتا ہے۔

جب آپ زناں خانہ پہنچے تو معلوم ہوا کہ گھر میں کچھ بھی تو نہیں جو مہمانوں کو پیش کیا جا سکے۔ چنانچہ آپ خاموشی سے مہمان خانے میں آ کر بیٹھ گئے کہ دیکھئے غیب سے

آپ کے مریدوں میں سے ایک نان بائی تھا، اسے کسی طرح اس بات کی بھنک پڑ گئی کہ حضرت کے گھر میں کچھ بھی نہیں جو ایرانی درویشوں کو پیش کیا جا سکے۔ چنانچہ وہ فوراً اپنے بھٹیار خانے میں گیا بہت ساری روٹیاں اور گوشت کا سالن لے کر مہمان خانے میں آ گیا اور حضرت کی اجازت سے مہمانوں کی خاطر تواضع کی۔ حضرت بے حد خوش ہوئے چنانچہ جب درویش چلے گئے تو آپ نے نانبائی کو بلایا اور اہلِ مجلس کے سامنے کہا، مانگ کیا مانگتا ہے۔

نان بائی نے کہا کہ حضرت جو مانگوں وہ دیں گے نا؟ حضرت نے کہا بیشک! چنانچہ نان بائی نے عرض کی "حضرت! مجھے اپنے جیسا بنا دیجئے" اب حضرت باقی باللہؒ چونکے! اور کہا یہ کیا مانگ رہا ہے۔ نان بائی نے کہا حضرتؒ وعدے پر قائم رہیئے۔ حضرت نے کہا پھر سوچ لیجئے۔ نانبائی نے کہا، سوچ لیا، چنانچہ نان بائی کو کہا چلو میرے ساتھ حجرے میں آپؒ اسے حجرے میں لے گئے۔ تھوڑی دیر کے بعد اہل مجلس نے دیکھا کہ حضرت باقی باللہؒ باہر آ رہے ہیں اور چہرہ لال بھبھوکا ہو رہا ہے۔ کسی میں بات کرنے کی جرأت نہ تھی کہ پوچھتے حضرت یہ چہرہ متغیر کیوں ہے، چنانچہ مجلس میں آ کر بیٹھ گئے اتنے میں اہلِ مجلس نے دیکھا کہ ایک اور حضرت محمد باقی باللہؒ حجرے سے باہر آ رہے ہیں (دراصل یہ نانبائی تھے) اور آتے ہی گر پڑے اور ان کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔

دراصل حضرت محمد باقی باللہؒ نے "ولایت" نان بائی کو منتقل کر دی تھی۔ چنانچہ نانبائی نہ صرف شکل و صورت میں حضرت محمد باقی باللہؒ جیسا بن گیا تھا بلکہ ان تمام انوار و معارف میں بھی غرق ہو گیا تھا

جو حضرت کے پاس تھے مگر چونکہ ان انوار و معارف کو برداشت کرنے کی طاقت نہ تھی لہٰذا روح جسم کا ساتھ نہ دے سکی اور قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔

سیدنا شیخ عبدالعزیز دباغؒ کے حوالے سے "ابریز" میں مرقوم ہے۔ ولی میں یہ قدرت ہوتی ہے کہ وہ اگر کسی کے کان میں کوئی بات کہہ دے اور جب کہہ کر اٹھے تو وہ شخص اور وہ ولی کسی قسم کے فرق کے معارف میں برابر ہو جاتے ہیں۔ یعنی ولی کامل انسان کو ایک لحظہ کے اندر واصل باللہ بنا سکتا ہے۔

اس واقعہ سے آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ حضرت محمد باقی باللہؒ نے خود نانبائی کو ولی بنا دیا تھا بلکہ یہ تو محض منشاءِ حق تعالیٰ تھی۔ حق تعالیٰ ہی اس نانبائی کے ایثار سے خوش ہوئے تھے چنانچہ حضرت محمد باقی باللہؒ کو القا کیا گیا کہ نان بائی سے پوچھیں وہ کیا چاہتا ہے اور پھر نان بائی کو بھی القا کیا گیا کہ وہ وہی مانگے جو گذشتہ سطور میں ہم لکھ چکے ہیں چنانچہ نانبائی نے کہا کہ حضور آپ مجھے اپنے جیسا بنا دیں۔ اور پھر وہی ہوا جو حق تعالےٰ چاہتے تھے۔ دراصل کسی ولی سے جو خوارق (کرامات وغیرہ) ظہور پذیر ہوتے

ہیں۔ وہ سب حق تعالیٰ شانہٗ کی مرضی و ارادہ کے مطابق ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو ولی کو اپنی کرامات کا علم تک نہیں ہوتا۔ چنانچہ فقیر کا اپنا مشاہدہ ہے کہ ہمارے پیر و مرشد حضرت قطب الدین خان قلندرؒ سے کئی خوارق ظہور پذیر ہوئے۔ بعد میں جب ان سے، ان خوارق سے متعلق پوچھا گیا تو قبلہ شیخ صاحبؒ نے فرمایا مجھے ان کا علم نہیں۔

(واللہ تعالےٰ اعلم)

اسرارِ ربانی کا منکشف ہونا

اگر کوئی شخص مکمل طور پر شرعی اوامر و نواہی پر پابند ہو اور اس کا شیخ بھی کامل اور تائیدِ ایزدی شاملِ حال ہو تو شغل برزخ اکبر ہی کے ذریعے اس پر اسرارِ ربانی منکشف ہو سکتے ہیں۔ اس کی بینائی کھول دی جاتی ہے۔ جس سے وہ آسمانوں اور زمینوں کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کے کان کھول دیئے جاتے ہیں اور وہ اس فضائے بسیط میں پرندوں کے پر ہلانے کی آواز تک سن سکتا ہے۔ اس کی قوت شامہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ مٹی کی بُو تک سونگھ لیتا ہے۔ ہر مٹی کی علیحدہ بو ہوتی ہے اسی طرح اس کی

قوت ذائقہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ بغیر چکھے اشیاء کا ذائقہ معلوم کر لیتا ہے۔ اسی طرح اس کے دیگر قوار کھل سکتے ہیں چنانچہ اسے ایسے اسرار اور مشاہدے نصیب ہوتے ہیں جو الفاظ کی قیود سے آزاد ہیں۔

مجذوب صاحب تصرف نہیں ہوتا

سیدنا شیخ عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ جن لوگوں کی عقل "فتح" کی وجہ سے زائل ہو جاتی ہے (یعنی جن کا جسم انوار الٰہی کا متحمل نہیں ہو سکتا وہ مجذوب بن جاتے ہیں) وہ قابل احترام ولی ہوتے ہیں مگر انہیں اولیاء کے ساتھ تصرف کا اختیار نہیں دیا جاتا اور نہ ہی یہ غوث یا قطب بن سکتے ہیں تا آنکہ حق تعالیٰ شانہٗ دجال کو نکالنے کا ارادہ نہ فرمائیں۔ اس وقت ان لوگوں کے ہاتھ میں تصرف دیا جائے گا پھر ان میں سے غوث بھی ہوں گے جس سے روئے زمین پر فساد اور نظام میں خلل عظیم واقع ہوگا۔ اسی لئے مجذوب کی پیروی کرنا جائز نہیں۔ بلکہ بہتر یہ ہے کہ مجذوب سے دور ہی رہا جائے مبادا وہ آپ کو جذب کرکے آپ کو بھی مجذوب بنا دے لیکن اگر شیخ (مرشد) کامل ہو تو پھر کوئی خطرہ نہیں۔

سلسلۂ خیالات کہاں سے کہاں جا نکلا۔ ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ خوارق سے کوئی ولی اللہ نہیں بن جاتا۔

طریقہ

ہم صرف ایک ہی طریقہ جو قارئین کے لئے آسان سمجھتے ہیں رقم کرتے ہیں۔ کنول انداز نشست اختیار کر کے منہ قبلہ کی طرف کر کے بیٹھ جایئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آنکھیں بند کر دیجئے۔ ناک کی راہ سانس اندر کو کھینچئے جب پھیپھڑے بھر جائیں روک لیجئے۔ جب مزید روکنا دشوار ہو آہستہ آہستہ منہ کی راہ نکال دیجئے اسی طرح کے پانچ سے سات چکر پورے کر لیجئے۔ یاد رہے آپ کی آنکھیں بند ہیں اور اس تمام شغل میں آنکھیں بند رکھنی ہیں۔

اب اپنے خیال پریشان سے کہئے کہ میں ابھی شغل برزخ اکبر کرنے لگا ہوں اس لئے مجھے تنہا چھوڑ دیجئے کیونکہ اگر آپ حسب سابق تشریف لاتے ہیں تو میں یہ شغل سرانجام نہ دے سکوں گا۔ لہٰذا اس وقت تک قدم رنجہ نہ فرمایئے جب میں شغل میں

منہمک رہوں۔ یہ چند فقرے دہرانے کے بعد اپنی توجہ دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ پر مذکور کر دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ اسم ذات یعنی لفظ "اللہ" سنہری حروف میں لکھا ہوا آپ کی دونوں ابروؤں کے درمیان چمک دمک رہا ہے اور اس متبرک لفظ "اللہ" سے نورانی شعاعیں پھوٹ کر آپ کے سراپا کو منور کر رہی ہیں اور یہ کہ آپ کا جسم سراپا نور بنتا جا رہا ہے اور واقعی ایک دن ایسا آتا ہے کہ عامل کا جسم واقعی نور میں غرق ہو جاتا ہے۔ جسم کے ارد گرد بجلیاں سی کوندتی ہوئی نظر آنے لگتی ہیں۔ اسی دوران طالب میں پیش بینی کی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں اور ایسے ایسے اسرار منکشف ہوتے ہیں جو نہ کسی نے دیکھے نہ سنے۔

مزید ہدایات

شغل برزخ اکبر کے دوران گوشت، انڈا، مچھلی، لہسن، پیاز، نمک اور دیگر محرک باہ سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھار بکرے کے گوشت کی ایک آدھ بوٹی اور شوربا کھایا جا سکتا ہے تاکہ منہ کا ذائقہ بدلتا رہے اور پروٹینز کی کمی بھی پوری

ہوتی رہے۔

خوراک کے بارے میں حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ حجۃ اللہ البالغہ میں رقمطراز ہیں "ایک شخص کوئی ایسی غذا کھا لیتا ہے جو محرک باہ ہے تو طبعاً اس کے دل میں ایسے خیالات پیدا ہوتے ہیں جن کا تعلق صنفی خواہش پورا کرنے سے ہے اور یہی خیالات اس سے ناشائستہ حرکات صادر ہونے کا باعث بنتے ہیں"۔ اسی لئے یہ فقیر ہمیشہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ کبھی بھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے اور کچھ بھوک رکھ کر دستر خوان سے اٹھ جانا چاہیے۔ نیز مرغن اور ثقیل غذائیں بھی نہ کھائی جائیں کیونکہ یہ انسان کو سست اور جلد بوڑھا کر دیتی ہیں۔

صنفی خواہش

بہتر ہے صنفی خواہش پر کنٹرول کیا جائے۔ اگر طالب اس پر قادر نہ ہو تو پھر سخت اشتہا کی حالت میں اس کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ یوگا کی دیگر ورزشیں جو آپ کر رہے ہوں کر سکتے ہیں۔ مگر شغل برزخِ اکبر اور ان ورزشوں کے

درمیان کم از کم پندرہ منٹ کا وقفہ ہونا چاہیئے تاکہ آپ کے سانس کی آمد و رفت بالکل نارمل ہو جائے۔

شغلِ مرگ

دماغی امراض میں سب سے مُوذی۔ بعض اوقات جان لیوا اور انسان کو بالکل اپاہج بنا دینے والا مرض بے سبب خوف کا مرض ہے۔ اگرچہ "خوف" مقررہ حدود کے اندر ایک صحت مند جذبہ ہے مگر کمزور اعصاب کے مالک اسے اپنے لئے غیر صحت مند جذبہ بنا لیتے ہیں۔ ہمیں اس سلسلہ میں قارئین کے کئی خطوط موصول ہوئے ہیں کہ انہیں انجانے خوف لاحق رہتے ہیں مثلاً کسی عزیز کا حادثہ نہ ہو جائے مجھے فلاں فلاں بیماری نہ لگ جائے۔ کہیں ہمارے میاں کی نوکری نہ چھوٹ جائے یا کاروبار میں خسارہ نہ ہو جائے وغیرہ وغیرہ۔ دراصل اس مرض کے ڈانڈے ہمارے بچپن سے جا ملتے ہیں۔ بچپن میں ہم کسی حادثہ یا ناخوشگوار واقعہ سے دوچار ہوئے۔ پھر وہ واقعہ یا حادثہ ہمیں "بھول" گیا۔ دوسرے لفظوں میں

وہ ہمارے "لاشعور" میں دفن ہوگیا۔ اب وہی
بھولا ہوا حادثہ بھیس بدل کر نت نئے سوانگ رچا
کر طرح طرح کے خوف کی شکل میں ذہن کے پردے
پر آ رہا ہے اور ڈرا رہا ہے اور ہم ہیں کہ نہ جیتے
ہیں نہ مرتے ہیں۔ ہر وقت خوفزدہ، لرزاں و ترساں
اور سہمے سہمے سے زندگی کے دن کاٹ رہے ہیں۔
معالج، ناصح ہمیں لاکھ سمجھائیں کہ کبھی کچھ نہیں ہوگا
مگر ہم ہیں کہ مانتے ہی نہیں۔ ہر وقت کسی حادثے
کا خوف، کسی بیماری کا خوف، کاروبار میں نقصان
کا خوف۔ نوکری چھوٹ جانے کا خوف مسلط ہے
اور ہم اپاہج بنے زندگی کے بُرے بھلے دن گزار
دیتے ہیں۔ چنانچہ اس جان لیوا مرض کا شافی علاج
"شغلِ مرگ" ہے یہ شغل ہماری دریافت نہیں
بلکہ قدیم علمائے نفس اپنے مریضوں کا علاج اس
شغل کے ذریعے کرتے تھے۔ یہ شغل بلاشبہ نہ صرف
خوف بلکہ بے شمار دوسرے منفی جذبات کا بھی
علاج ہے روحانی قوتوں کو اجاگر کرنے، بعض
غیر فطری جنسی افعال پر قابو پانے۔ روح کی صفائی
اور پاکیزگی کے لئے یہ شغل بے بدل ہے۔
بے شک سانس کی مشقیں بھی خوف اور دوسرے

منفی جذبات پر قابو پانے کے لئے بڑی اہمیت
کی حامل ہیں مگر مراقبہ موت ان سے کہیں
اعلیٰ و افضل ہے۔ اگر سانس کی مشقیں اس شغل
سے پہلے سرانجام دی جائیں تو "نور علیٰ نور"۔ کیونکہ
سانس کی مشقوں کے ذریعے خیالات پر قابو پانے
کی کوشش کی جاتی ہے چونکہ خیالات کا خود مختار
عمل ہی ہماری بیشتر پیچیدگیوں کا باعث ہوتا
ہے اس لئے خیالات پر قابو پانا ہی ان پیچیدگیوں
اور الجھنوں کا علاج ہے۔ مگر خیالات پر قابو پانا
کوئی آسان کام نہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے
کے لئے بے پناہ ریاضتیں کرنی پڑتی ہیں۔ تب
کہیں جاکر خیالات کے دھارے پر "بند" باندھا
جا سکتا ہے۔ دماغ کی اچھل کود کو مقید کیا
جا سکتا ہے اور اس طرح دماغ پر قبضہ کر کے
اسے حسبِ منشا سوچنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔
مریض ان ریاضتوں پر کچھ روز تو پابندی کے
ساتھ عمل پیرا رہتا ہے مگر بہت جلد ہی لاشعوری
مزاحمتوں کے آگے ہتھیار ڈال دیتا ہے۔ مثلاً آج
تھکے ہوئے ہیں کل کرلیں گے۔ بس جونہی آپ
نے لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈالے

آپ کا علاج ختم۔ آپ کسی بھی قیمت پر نافہ نہ کیجئے پھر دیکھئے کیسے سرعت سے آپ ذہنی عفریتوں پر قابو پاتے ہیں اور خوف ایسے عفریتی اور جان لیوا مرض کا قلع قمع کرتے ہیں۔ دراصل جو نہی آپ اپنے آپ کو "جسمانی موت" کے سامنے لاتے ہیں تو آپ کے شعور و لاشعور میں ایک کہرام سا مچ جاتا ہے۔ لاشعوری عفریتیں سینہ سپر ہو جاتی ہیں کہ یہ کیا مذاق کر رہے ہو، ہوش کے ناخن لو۔ یہ کیسا "لغو" شغل ہے۔ جیتے جی اپنے آپ کو موت کے سامنے دھکیل رہے ہو۔ بس یہی حد ہے اگر آپ نے اس حد کو پھلانگ لیا تو گویا کامیاب ہو گئے اور نہ پھلانگ سکے تو ناکام۔

جو جھجکا کے رہ گیا وہ رہ گیا ادھر؛
جس نے لگائی ایڑ وہ خندق کے پار تھا

آپ بھی ایڑ لگایئے اور خوف کی خندق پار کر لیجئے۔

طریقہ شغل مرگ

آپ کسی تاریک کمرے میں فرش پر دری، چاندنی بچھایئے اور آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے

ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے بہتر ہے کہ کنول انداز نشست اختیار کیا جائے اگر یہ ممکن نہ ہو تو پھر آلتی پالتی ہی کی نشست میں بیٹھ جایئے۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ دیجئے اب بغیر جسم کو ہلائے جلائے ناک کے ذریعے ایک لمبا سانس اندر کو کھینچئے سانس روک لیجئے اور تصور میں وہی خوف لایئے جس نے آپ کی زندگی کو اجیرن بنا رکھا ہے۔ جب سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ منہ کے ذریعے نکال دیجئے اور نکالتے وقت تصور یہ کیجئے کہ آپ خوف کو نکال رہے ہیں۔ معمولی سے وقفے کے بعد جب آپ کے سانس کی آمد و شد نارمل ہو جائے تو دوبارہ اسی طرح کا ایک چکر اور پھر تین چکر سرانجام دیجئے۔ پانچ چکروں کے بعد اب آپ "شغل مرگ" کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔

اب آپ اسی فرش یا چاندنی پر لیٹ جایئے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ بستر مرگ پر پڑے موت کا انتظار کر رہے ہیں۔ تمام ڈاکٹروں، حکیموں نے جواب دے دیا ہے کہ اب تو آپ کی تکالیف موت ہی دور کر

سکتی ہے۔ لیجئے موت کا فرشتہ آگیا - وہ مسکرا مسکرا
کر آپ کی طرف دیکھ رہا ہے کہ ابھی چند لمحے باقی
ہیں - مزید چند سانس آپ کی قسمت میں لکھے ہوئے
ہیں - لیجئے وہ سانس بھی ختم ہو گئے اب فرشتۂ اجل
نے آپ کے داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے روح نکالنی
شروع کر دی ہے لیجئے آپ کا داہنے پاؤں کا
انگوٹھا بے جان ہو گیا - اس کی موت واقع ہو گئی
اب داہنے پاؤں کی دوسری انگلیوں کی طرف ملک الموت
متوجہ ہے لیجئے دیگر چار انگلیوں کی موت بھی واقع
ہو گئی - اب انگلیوں کے بعد نمبر ٹخنے تک پاؤں
ہے۔ لیجئے اسے بھی اس نے بے جان کر دیا - اب
فرشتۂ اجل دوسرے پاؤں کی طرف متوجہ ہے ایک
لمحہ بعد اسے بھی روح سے محروم کر دیا ہے - اب
پھر دائیں ٹانگ کی طرف آیا ہے - چنانچہ ٹخنے سے
پنڈلی اور پھر پنڈلی سے ران تک پوری کی پوری
ٹانگ مفلوج ہو گئی ہے - اسی طرح دوسری
ٹانگ بھی مر چکی ہے - آپ کا نچلا پورا دھڑ مر
چکا ہے - اب اگر چاہیں بھی تو اسے نہیں ہلا
سکتے - اب فرشتۂ اجل آپ کے بقیہ دھڑ کی
طرف متوجہ ہے اور آہستہ آہستہ آپ کے جسم سے

روح کو نکالتا جا رہا ہے - حتیٰ کہ پیٹ سینہ اور
گردن تک کے عضلات بے جان کر دیتا ہے -
اب آپ کو عالمِ برزخ دکھائی دینے لگتا ہے -
جہاں آپ نے مرنے کے بعد جانا ہے - لیجئے
فرشتۂ اجل نے آپ کو مکمل موت سے ہمکنار
کر دیا - اب آپ اپنے مردہ جسم کو فرش پر پڑے
ہوئے دیکھ رہے ہیں - آپ کے عزیز و اقارب
آپ کے مردہ جسم کو دیکھ کر زار و قطار رو رہے
ہیں - آپ کے جنازہ کی تیاریاں ہو رہی ہیں -
لیجئے - آپ کو غسال نے غسل دے دیا اور آپ
کو کفن میں لپیٹ دیا - اب آپ کی نماز جنازہ
پڑھائی جا رہی ہے اور آپ کی روح کفن اور جسم
کے درمیان ملفوف یہ تمام مناظر من وعن دیکھ
رہی ہے - نماز جنازہ کے بعد آپ کی میت کو
قبرستان کی طرف لیا جا رہا ہے - لیجئے قبرستان
آگیا - اب آپ اپنی قبر کو ویسے ہی دیکھ رہے
ہیں - جیسی کہ اس وقت دیکھا کرتے تھے - جب
زندہ تھے - اب تو آپ مر چکے ہیں، لیجئے آپ
کے جسدِ خاکی کو قبر میں اتار دیا گیا پتھر وغیرہ لگا
دیئے گئے اور آپ کا جسدِ خاکی منوں مٹی تلے دب گیا

مگر آپ کی روح تمام مناظر دیکھ رہی ہے اور لوگ آخری دعا پڑھ کر قبرستان سے رخصت ہوتے ہیں آپ اکیلے تن تنہا قبر میں پڑے ہیں۔ اتنے میں ندا آتی ہے۔

"لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ"

اللہ کے دوستوں کو نہ تو خوف ستاتا ہے اور نہ ہی حزن (رنج و غم) چنانچہ اس ندا کے آتے ہی قبر شق ہو جاتی ہے اور آپ تندرست و توانا قبر سے باہر آجاتے ہیں اور ایک نئی اور پُرمسرت زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔

ناظرین! کیا آپ کو یہ مراقبہ پسند آیا؟

بے شک اپنے آپ کو زندہ درگور کرنا ایک خوف ناک عمل ہے مگر اس کی افادیت کے پیشِ نظر یہ ان تمام مراقبوں سے اعلیٰ و افضل ہے جو مرضِ خوف کو دور کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں۔

شغلِ برتر

شغلِ برتر جس کا مخفف ٹی ایم "T. M." ہے ہزاروں سال سے نہ صرف ہندو یوگیوں بلکہ تبت کے لاماؤں میں بھی مستقل رہا ہے۔ آج کل اس کا یورپ اور امریکہ میں کافی چرچا ہے۔ اس شغل کے یورپ اور امریکہ میں پھیلانے کا سہرا مہارشی یوگی میش پرشا دورما کے سر ہے۔ موصوف کے امریکہ میں کئی آشرم (انسٹی ٹیوٹ) ہیں جہاں شغلِ برتر (ٹی ایم) کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس شغل کو سکھانے کی فیس ۵۰ ڈالر یا تقریباً ۷۵۰ پاکستانی روپے ہیں۔ موصوف صرف ایک لنگوٹی میں امریکہ تشریف لے گئے مگر اب وہ کروڑ پتی ہیں۔ ان کا نہ صرف ذاتی طیارہ ہے بلکہ وہ سمندر میں چلنے والی ایک آبدوز کے بھی مالک ہیں اور شاہانہ کروفر سے زندگی بسر کر رہے ہیں۔

تجارتی راز

موصوف نے ٹی ایم میں یہ جدّت پیدا کی ہے
کہ ہر چیلے (شاگرد) کو سنسکرت کا ایک لفظ
بتاتے ہیں جس کا ورد کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایک مہمل سا
لفظ ہوتا ہے جس کے عموماً کوئی معنی نہیں ہوتے
مگر اس لفظ کو بالکل خفیہ رکھنے پر زور دیا جاتا
ہے اور چیلے کو سخت تاکید کر دی جاتی ہے کہ
اس لفظ کی ایسے حفاظت کی جائے جیسے خفیہ
خزانے کی کی جاتی ہے۔ کیونکہ یہ مہارشی کی
طرف سے ایک بیش قیمت "تحفہ" ہے۔ چنانچہ
کوئی بھی چیلا اپنا لفظ کسی کو کسی قیمت پر نہیں
بتاتا۔ دراصل کسی بھی لفظ کی تکرار یا ورد مسلسل
سے ایک قسم کی وجدانی یا سکر کی کیفیت طاری
ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اسی سکر کی کیفیت میں
روحی قوتیں (PSYCHIC POWERS) اجاگر ہونا
شروع ہو جاتی ہیں۔

بھولے بسرے واقعات لاشعور کی گہرائیوں سے
ابھر کر ڈرامائی انداز سے سطح شعور پر آ جاتے ہیں
اور اس طرح ہماری بیشتر الجھنیں اور مجائے تحلیل

ہو جاتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ خاص آدمی کے لئے
خاص قسم کا لفظ ورد کرنے کے لئے تجویز کیا جائے
جیسا کہ مہارشی کا خود ساختہ اصول ہے عموماً یوگ
میں درج ذیل منتر پڑھے جاتے ہیں۔

۱۔ اوم تت سَت
۲۔ اوم شانتی شانتی
۳۔ ہرے کرشن
۴۔ ہرے رام۔ وغیرہ

مگر ان منتروں کی کوئی اہمیت نہیں کیونکہ
لفظ "اوم" برہما کا سمبل ہے اور ہندو فلسفہ کے
مطابق "برہما" صرف دنیا کو بنانے والا ہے۔ جب
کہ برہما کی بنائی ہوئی دنیا کی حفاظت صرف "شو"
کر سکتا ہے کیونکہ "وشنو" جب چاہے اسے بگاڑ
سکتا ہے۔ لہٰذا اکیلا برہما دنیا کو بنا تو سکتا ہے
مگر اس کو تباہی سے بچانے سے معذور ہے اور
معذور شے خدا نہیں ہو سکتی۔ ایسے ہی وشنو یا شو
دنیا کو بنانے سے معذور ہیں چنانچہ یہ بھی معذور
ہوئے اور خدا نہیں ہو سکتے۔ دوسرے لفظوں میں
ہندوؤں کے تین خدا ہیں جب تک ان میں اتفاق
ہے دنیا قائم ہے۔ جونہی ان میں نفاق ہوا "وشنو"

اسے تباہ کرے گا۔

ان منتروں کے برعکس ہمارے "اللہ" میں سب خوبیاں ہیں۔ وہ کائنات کو بنانے اس کی حفاظت کرنے یا بگاڑنے پر قدرت رکھتا ہے۔ گویا ہندو فلسفے کے مطابق تینوں "خداؤں" کی قوتیں ہمارے ایک "اللہ" میں موجود ہیں چنانچہ ہمارے نزدیک متبرک اعلیٰ و افضل لفظ جس کا ورد کیا جانا چاہیئے "اللہ" ہے چنانچہ "ٹی ایم" میں اسی متبرک لفظ "اللہ" کو استعمال کریں گے اور یہ لفظ ہر ایک کے لیے کافی و شافی ہے۔ اسے راز میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔

ٹی۔ ایم کا طریقہ

کنول انداز نشست اختیار کر کے بیٹھ جایئے اس بات کی احتیاط کیجیے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں رہے۔ اپنا منہ شمال کی طرف کر لیجیے تاکہ مقناطیسی لہریں جو شمالاً جنوباً چلتی رہتی ہیں۔ براہ راست آپ کے جسم پر اثر انداز ہو سکیں۔ آنکھیں بند کر دیجیے اور آہستہ آہستہ یہ الفاظ دہرایئے۔ میں نے دماغ کو بالکل آزاد چھوڑ

دیا ہے۔ اس کے بعد دماغ کو آزاد چھوڑ دیجیے۔ اس پر کوئی خیال مسلط نہ کیجیے دماغ کبھی نچلا نہیں بیٹھتا۔ کبھی تو آپ کے بچپن میں پہنچ جائے گا۔ کبھی کالج کی زندگی میں کبھی اسکول کی زندگی میں کبھی کھیل کے میدان میں وغیرہ اسے من مانی کرنے دیجیے۔ تقریباً پانچ دس منٹ تک اسے کھلی چھٹی دے دیجیے اور خود تماشائی بنے اس کی اچھل کود دیکھتے رہیئے۔ اب اسم ذات اللہ کا ورد زبان سے آہستہ آہستہ شروع کر دیجیے جوں جوں آپ ورد کرتے جائیں گے توں توں آپ پر وجدانی کیفیت طاری ہوتی جائے گی۔ آپ نور الٰہی میں ڈوبتے چلے جائیں گے اس متبرک لفظ کے انوار سے نہ صرف آپ کا قلب روشن ہوتا جائے گا بلکہ روح بھی اس سے تازگی فرحت اور قوت حاصل کرے گی۔

بیس منٹ تک اسی طرح اس ڈوب جانے والی کیفیت میں سرشار رہیئے۔ بعد ازاں آنکھیں کھول دیجیے یہ ہوئی ایک دن کی کارگزاری ایک سال تک مسلسل اس "مراقبہ برتر" پر عمل پیرا ہونے کے بعد آپ میں روحانی قوتیں

روحی قوتیں نہیں) اجاگر ہونی شروع ہو جائیں گی اور آپ اپنے آپ کو تر و تازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگیں گے جوں جوں دن گذرتے جائیں گے آپ سکون قلب جیسی نعمت سے بہرہ ور ہوتے جائیں گے۔ اگر آپ سکون بخش ادویہ کے عادی ہیں تو یہ "شغل برتر" آپ کو ان سب سے نجات دلا دے گا۔ اگر آپ بے خوابی کے مریض ہیں تو اس مراقبہ کی بدولت میٹھی گہری اور آرام دہ نیند سو سکیں گے۔ آپ ڈراؤنے خوابوں، بے بنیاد اندیشوں اور خواہ مخواہ کے مجادلوں سے نجات پا لیں گے۔

روحانی قوتیں اجاگر کرنے کے لئے شرعی اوامر و نواہی پر عمل پیرا ہونا بے حد ضروری ہے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

شغلِ آفتابی

اللہ تعالیٰ کو فاعلِ حقیقی جاننا ہی اصل عبادت ہے

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ تعلیم غوثیہ میں رقم طراز ہیں۔ اول ٹوپی روئی دار ایسی سلوائے کہ سوائے سوراخ دو آنکھ کے اس میں کوئی جگہ کشادہ نہ ہو اور ابتدائے موسم سرما میں اس شغل کو شروع کرے ترکیب اس کی یہ ہے کہ بوقت طلوع آفتاب بلندی پر روبہ مشرق استادہ ہو اور ٹوپی چڑھا کر آفتاب کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھے یعنی پلک نہ مارے اور دیکھتے وقت یا حیّ یا قیّوم کا ورد رکھے روز بروز وقت کو بڑھائے۔ چند روز میں آفتاب کا قرص سیاہ ہو کر چکر کھاتا ہوا نظر آئے گا اور ہر روز قریب ہوتا جائے گا۔ یہاں تک کہ عرصہ ۱۸ سے ۲۴ ماہ میں منہ سے داخل ہو کر

قلب میں قیام کرے گا۔ اس وقت کوئی چیز اس سے پوشیدہ نہ رہے گی۔ انکشاف و تصرّف بے شمار ہوں گے۔ خوراک دودھ چاول اور ہمیشہ استعمال تبرید کا رکھے اور آنکھوں میں ہر روز بوقت شغل مشکِ گاوی سلائی سے لگاتا ہے۔"

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات آپ نے ملاحظہ فرمایئے۔ اب ہم ذرا اس شغل کی تشریح کرتے ہیں۔ تاکہ قارئین اس شغل کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔ ہاں تو اس قسم کے اشغال منتہی افراد (وہ خواتین و حضرات جنہوں پہلے مختلف استغراق کی مشقوں کے ذریعے ترقی کر لی ہو اور اس قسم کے زبردست اشغال پر عمل پیرا ہونے کی طاقت رکھتے ہوں) کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس قسم کے اشغال میں تمام محرک باہ اشیاء بالکل بند کر دی جاتی ہیں۔ مثلاً گوشت۔ مچھلی۔ انڈا۔ لہسن پیاز وغیرہ۔ البتہ کبھی کبھی بکرے کا گوشت بالکل ہی قلیل مقدار میں کھایا جاتا ہے یا سبزی میں بکرے کے گوشت کی چند بوٹیاں پکی ہوں تو یہ سبزی کھائی جا سکتی ہے گائے کا گھی البتہ اپنی خوراک میں حسبِ ضرورت بڑھا دیا جاتا ہے۔ تاکہ دورانِ شغل دماغ میں خشکی پیدا

نہ ہو علاوہ ازیں ہر ہفتے گائے کا گھی ہلکا گرم کرکے کانوں میں بھی ڈالا جاتا ہے اور سلائی کے ساتھ آنکھوں میں روزانہ نہ صرف شغلِ آفتابی کے بعد لگایا جاتا ہے بلکہ سوتے وقت بھی علاوہ ازیں کھانے میں سرکہ ضرور شامل کیا جاتا ہے سرکہ کھانا سنتِ نبویؐ ہے۔

شغلِ آفتابی کے آغاز سے ایک ہفتہ پہلے یہ تمام "معمولات" اختیار کر لئے جاتے ہیں تاکہ دورانِ شغل کسی ضرر کا احتمال نہ رہے۔

شغلِ آفتابی کا طریقہ

نمازِ فجر سے فراغت کے بعد کسی ویران جگہ پر کوئی ایسی اونچی جگہ منتخب کی جائے جہاں آرام سے بیٹھا جا سکے۔ اور کسی قسم کا شور و غل نہ ہو۔ آج کے زمانے میں ویرانے اور جنگل ہیں کہاں۔ لہٰذا اپنے گھر کی چھت اس مقصد کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔ اب آپ مذکورہ ٹوپی پہن کر (یاد رہے یہ موسمِ سرما کا آغاز ہے) آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور مراقبہ اسمِ ذات شروع کر دیں ہر چکر کے بعد اُفق پر دیکھ لیا کریں کہ سورج نکلنا شروع ہوا ہے یا نہیں جونہی سورج نکلنا شروع

ہو کھڑے ہو جائیں اور اپنی نظریں سورج پر گاڑ دیں اور ورد "یا حیُّ یا قیُّوم" کا آہستہ آہستہ شروع کر دیں پلک نہ جھپکائیں۔ پہلے روز فقط اندازے سے تین منٹ تک یہ عمل کر دیں۔ تین منٹ کے خاتمے کے بعد دونوں آنکھیں بند کر کے چشم تصور میں آفتاب کو جلوہ افروز دیکھیں کہ قرص آفتابی بڑی آب و تاب کے ساتھ افق مشرق پر چمک رہا ہے یاد رہے آپ کی آنکھیں بند ہیں۔ آپ صرف تصور ہی میں اسے دیکھ رہے ہیں تین منٹ کے بعد (تین منٹ کا فقط اندازہ کرنا ہے۔ تین کے دو منٹ بھی ہو سکتے ہیں اور چار بھی) آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجیے اور خشک کرنے کے بعد ایک ایک سلائی گائے کا مکھن کی دونوں آنکھوں میں لگا لیجیے یہ ہوئی ایک روز کی کارگزاری۔ اسی طرح ہر ہفتے ایک ایک منٹ بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ آپ پندرہ منٹ تک پہنچ جائیں۔ عموماً ۱۸۰ دن کے بعد آفتاب سیاہ رنگ کا دکھائی دینے لگتا ہے اور بعض کو ۳۶۰ دن کے بعد قرص آفتاب سیاہ نظر آتا ہے۔

قرص آفتاب کا سیاہ دکھائی دینا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کامیابی کے ساتھ اس نادیدہ دنیا کی طرف محو سفر ہیں۔ جو اس مادی دنیا سے زیادہ خوبصورت وسیع اور دل افروز ہے۔ پھر کچھ عرصہ بعد قرص آفتابی چکر کھاتا ہوا دکھائی دے گا۔ گویا ایک بہت بڑا سیاہ رنگ کا پہیہ آپ کی آنکھوں کے سامنے محو رقص ہے۔ اور روز بروز نزدیک آتا جا رہا ہے یہ وقت بہت ہی نازک ہوتا ہے اس موقع پر شیخ یا استاد کی نگرانی بے حد ضروری سمجھی جاتی ہے۔ مبادا دماغ بگڑ جائے اور عامل کیفیت جذب میں چلا جائے اور پھر نکل ہی نہ سکے۔

مجذوب ہمیشہ اسی کیفیت میں رہتے ہیں چونکہ ان کو اپنے گرد و پیش کی خبر نہیں ہوتی۔ اس لئے ان پر تمام شرعی اوامر و نواہی ساقط ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم پر مجذوبوں کی پیروی لازم نہیں بلکہ ہمیں ان سے دور رہنا چاہیئے۔ مبادا ہمیں وہ اسی کیفیت میں رنگ دیں اور ہمیں بھی مجذوب بنا دیں۔ اسی قسم کا ایک اور واقعہ جو ہمارے پیر و مرشد (حضرت قطب الدین خان قلندرؒ) کو پیش

گیا ہدیہ ناظرین ہے۔

بابا تاج الدین ناگپوریؒ اور قبلہ شیخ صاحبؒ

ہمارے پیر و مرشد حضرت قطب الدین خان قلندرؒ ریلوے میں گارڈ تھے جوانی کا زمانہ تھا اور قلب معرفتِ حق کی طرف راغب۔ چنانچہ چند روز کی چھٹی لے کر اپنے چند دوستوں کے ہمراہ ناگپور تشریف لے گئے اور بابا تاج الدین ناگپوریؒ کی خدمت میں جا پہنچے۔ دیکھا کر وہاں محفلِ سماع جمی ہے۔ بابا صاحبؒ جذب و مستی کے عالم میں محوِ رقص ہیں اور قوال بار بار یہ شعر پڑھ رہے ہیں ؎

کشتگانِ خنجرِ تسلیم را
ہر زمان از غیب جانِ دیگر است

"دلیل العارفین" میں مذکور ہے کہ حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ نے بھی حالتِ سماع میں جانِ جان آفریں کے سپرد فرمائی تھی اور قوال مذکورہ شعر پڑھ رہے تھے۔ واللہ تعالیٰ اعلم اچانک بابا صاحبؒ نے نگاہ اٹھا کر دیکھا سامنے ہمارے قبلہ شیخ صاحبؒ تھے۔ چنانچہ انھیں وہیں جذب کر لیا

اور آپ تڑپنے لگے۔ دوست احباب اٹھا کر گھر لائے۔ علاج معالجے کئے مگر سب بے سود آخر کسی صاحبِ دل نے آپ کے والد صاحب کو مشورہ دیا۔ انھیں دہلی لے جا کر خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ کے مزار پر چھوڑ دیا جائے وہ جانے اور بابا ناگپوریؒ۔ چنانچہ ایسا ہی کیا گیا۔ آپ کو خواجہ قطبؒ کے مزار پر لا کر چھوڑ دیا گیا۔ وہاں پہنچتے ہی آپ گم سم مزار مبارک کی پائینتی کی طرف بیٹھ گئے۔ ایک روز و شب یہیں مقیم رہے دوسرے روز آپ کو بشارت ہوئی کہ جاؤ اور جامع مسجد دہلی کی سیڑھیوں پر ایک بزرگ سے ملو۔ چنانچہ آپ فوراً جامع مسجد دہلی آئے ابھی دور ہی تھے کہ ایک بزرگ (مرزا صاحبؒ) نے اونچی آواز میں کہا آؤ۔ آؤ۔ خواجہ قطبؒ سے کیا کیا باتیں ہوئیں چنانچہ آپ فوراً مرزا صاحبؒ کے پاس پہنچے اور بیعت کر لی مرزا صاحب نے حکم دیا کہ فوراً گھر جاؤ اور پھر ڈیوٹی پر حاضر ہو جاؤ۔ اسلام میں رہبانیت نہیں۔ کارِ دنیا میں مشغول رہ کر منازلِ تصوف طے کرو۔ چنانچہ آپ فوراً حکمِ شیخ کے مطابق گھر آئے اور مرزا صاحبؒ کی زیرِ نگرانی منازلِ سلوک طے

فرمائے اس سلسلہ میں ایک حکایت ہدیۂ ناظرین ہے۔
(یہ حکایت ہم نے خیر المجالس مرتبۂ حمید قلندرؒ
سے نقل کی ہے۔)

حضرت جنید بغدادی اور چرواہا

ایک شب حضرت جنید بغدادیؒ نے بارگاہ رب
العزت میں عرض کی کہ یا اللہ آپ نے جو دو فرقوں
کا ذکر فرمایا ہے کہ ایک فرقہ تو دوزخ میں جائے
گا اور دوسرا جنت میں ان دونوں فرقوں میں سے
کس میں رہوں۔ ہاتف نے آواز دی کہ تو اس فرقہ
میں سے ہے جو جنت کا حقدار ہے۔ پھر دوبارہ
ملتجی ہوئے کہ الٰہی جب تو نے مجھ پر نظر کرم کی اور
مجھے فرقہ ناجیہ (یعنی نجات پانے والے گروہ) میں
شامل کیا ہے تو اس بات سے بھی مطلع فرما دیجئے
کہ جنت میں میرا مصاحب اور ہم نشین اہل دنیا
سے کون ہوگا۔ غیب سے آواز آئی کہ فلاں ہم
کا چرواہا اور فلاں گاؤں کا تمہارا دوست اور مصاحب
ہوگا۔

بعد صبح جنید بغدادیؒ اس گاؤں کی طرف روانہ
ہوئے تاکہ جاکر اس یار بہشتی سے ملاقات کریں

اور اس کا حال و معاملہ باہمی دریافت کریں۔ غرض
اس گاؤں میں جاکر دریافت کیا کہ اس نام کا چرواہا
کہاں رہتا ہے۔ گاؤں والوں نے کہا کہ
وہ چرواہا بعد ہفتہ گاؤں میں آتا ہے بکریاں
وغیرہ فروخت کرکے کھانے پینے کی چیزیں خرید
کر واپس چلا جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت جنیدؒ اس
پہاڑ کی طرف گئے۔ جس کی نشاندہی گاؤں والوں نے
کی تھی۔ وہاں جاکر دیکھا چند چرواہے رہتے ہیں۔
حضرت جنیدؒ وہاں تین روز رہے اور ان کا
معاملہ باہمی دیکھا کہ وہ سب نماز پنج وقتی جماعت
کے ساتھ پڑھتے ہیں جب وقت ہوتا ہے۔ اذان
کہتے ہیں ایک بڑھ کر امام بنتا ہے باقی مقتدی
ہوتے ہیں۔ بعد ادائے فرائض و سنن کے شبانی میں
مشغول ہو جاتے ہیں۔ یعنی بکریاں وغیرہ چرانے لگ
جاتے ہیں۔ اس کے سوا ان کا کچھ عمل مجاہدہ اور
طاعت کا نہیں۔ حضرت جنیدؒ نے ان سے پوچھا کہ
درمیان تمہارے یہ نام کس کا ہے ایک بولا۔ اس
فقیر کا نام یہ ہے۔ فرمایا میرے پاس آ تجھ سے
کچھ مصلحت کرنا ہے وہ ان کے پاس آیا اور ایک
جگہ باہم بیٹھے اور شبان (چرواہا) سے کہا تم مجھ کو

پہچانتے ہو میں کون ہوں - بولا نہیں انہوں نے کہا میں جنیدؒ ہوں جب چرواہے نے نام جنیدؒ کا سنا تو تعظیم کو اٹھا کہا کیا ارشاد ہے انہوں نے کہا میں تیرے پاس آیا ہوں - شبان نے کہا مجھ سے آپ کی کیا ضرورت تھی - فرمایا میں نے ایک رات حق تعالے سے مناجات میں درخواست کی کہ میں کس فرقہ سے ہوں آیا فریق فی الجنتہ یا فریق فی النار - الہام ہوا کہ تو فریق فی الجنتہ سے ہے - پھر میں نے عرض کیا کہ جب مجھ کو اپنے فضل وکرم سے فرقہ ناجیہ میں شامل کیا ہے تو پھر براہ کرم یہ بھی بتلا دیجئے کہ بہشت میں میرا یار و مصاحب کون ہوگا - آواز آئی وہاں تیرا ہم نشیں فلاں نام فلاں گاؤں کا ایک چرواہا ہے - میں نے چاہا جاکر ملوں اور مصاحب بہشتی کا معاملہ دیکھوں یہاں میں تین دن سے ہوں - تم فقط پنج وقتہ نماز باجماعت پڑھتے ہو اور کوئی کام سوائے اس کے معلوم نہیں ہوتا مگر یہ عالی مرتبہ جو تم نے پایا ہے - شاید تمہارے کسی باطنی معاملہ کے باعث ہوگا وہ مجھ سے بیان کر چرواہے نے کہا کہ اے جنیدؒ میں ایک مرد جاہل عاصی ہوں - نہیں جانتا معاملہ کس کو کہتے

ہیں اور باطن کیا ہوتا ہے البتہ مجھ میں دو خصلتیں ہیں - ایک یہ کہ اگر حق تعالے ان سب پہاڑوں کو سونے کا کر دے اور میرے قبضۂ تصرف میں ہوں اگر وہ سب میرے پاس سے جاتے رہیں تو مجھ کو ان کے جانے کا کچھ رنج نہ ہوگا - دوسرے یہ کہ اگر کوئی مجھ سے جفا کرے یا مجھ سے احسان کرے تو میں وہ جفا اور احسان اس کی طرف سے نہیں جانتا بلکہ یہ سب اللہ تعالے کی طرف سے جانتا ہوں اور اسی کو فاعل حقیقی سمجھتا ہوں۔

حضرت جنیدؒ نے فرمایا اے عزیز! اصل سبب جس کی برکت سے تم کل بہشت میں میرے ہم نشین ہو گے یہی دو خصلتیں ہیں۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔

سلسلۂ خیالات کہاں سے کہاں جا نکلا ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ کچھ عرصہ بعد قرص آفتابی چکر کھاتا ہوا دکھائی دے گا گویا کہ ایک بہت بڑا آہنی پہیہ محوِ حرکت ہے روز بروز یہ آفتابی قرص قریب سے قریب تر آتا جائے گا - حتیٰ کہ ایک روز دھماکے کے ساتھ آپ کے قلب میں پیوست ہو جائے گا - اس وقت "یا حَیُّ یا قیوم" کی حقیقت آشکار ہو جاتی ہے اور انسان واصل حق ہو جاتا

ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد بھی شرعی اوامر و نواہی ساقط نہیں ہوتے جیسا کہ آج کل کے "نام نہاد اولیاء اللہ" کہتے ہیں کہ نعوذ باللہ اب ہمیں عبادت کی ضرورت نہیں یا یہ کہ ہم تمام نمازیں بیت اللہ شریف میں جا کر ادا کرتے ہیں اور بظاہر لوگوں کے ساتھ بیٹھے ہوئے ہیں یہ سب باتیں دھوکہ ہیں۔ حق تعالیٰ ہم سب کو اس بدبختی کی مذلت سے بچائے آمین۔

ضروری تاکید

ہم ایک دفعہ پھر تنبیہ کرتے ہیں کہ بغیر استاد کی نگرانی کے یہ شغل ہرگز نہ کیا جائے ورنہ سخت ضرر کا اندیشہ ہے۔

شغل سُورۃ اخلاص

پیشتر اس کے کہ ہم شغل سورۃ اخلاص (قل ہو اللہ شریف) پر گفتگو کریں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے اس متبرک سورۃ کی فضیلت بیان کی جائے تاکہ قارئین کو اس صورت کی عظمت کا اندازہ ہو سکے۔

حکایت

روایت ہے ایک دفعہ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بعد نمازِ عشاء صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ آپ لوگ جب سونے کے لئے بستر پر جائیں تو ایک تہائی قرآن ختم کر کے لیٹا کریں۔ چنانچہ صحابہ کرام یہ سن کر اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ جب سونے کے لئے اپنے بستر پر لیٹے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد یاد آ گیا اور قرآن پڑھنا شروع کیا، حتیٰ کہ بعض صحابہؓ کو جو آہستہ آہستہ قرآن

کی تلاوت فرمایا کرتے تھے اور دس پارے ختم کرتے کرتے تہجد کا وقت آگیا۔ چنانچہ یہ حضرات بغیر سوئے مسجد چلے آئے۔ تہجد اور فجر کی نماز کے بعد تمام صحابہؓ نے یک زبان ہو کر فرمایا کہ یا حضرتؐ! رات کو سوتے وقت ایک تہائی قرآن پڑھنا بے حد مشکل امر ہے لہٰذا کچھ تخفیف فرمائی جائے۔ آپؐ مسکرائے اور فرمایا۔ میرا مطلب دس پارں کی تلاوت نہ تھا بلکہ سورۃ اخلاص کا ایک مرتبہ پڑھنا تھا۔ کیونکہ اس سورۃ کا ایک مرتبہ پڑھنا ایک تہائی قرآن کے برابر ہے۔

حکایت

ایک دفعہ آپؐ نے چند صحابہؓ کو کسی مہم پر بھیجا اور ہدایت فرمائی کہ فلاں صحابیؓ کو نماز میں امام بنایا جائے۔ چنانچہ دوران سفر اور مہم تمام صحابہ کرامؓ اس صحابیؓ کی زیر امامت نماز پڑھتے رہے۔

دوران نماز صحابہ کرامؓ نے دیکھا کہ وہ صحابیؓ ایک رکعت میں ہمیشہ سورۃ اخلاص پڑھا کرتے ہیں۔ جب ان سے پوچھا گیا تو فرمایا مجھے اس

سورۃ سے محبت ہے۔ جب یہ خبر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو پہنچی تو آپؐ نے فرمایا کہ اس شخص کو خبر کر دو کہ بے شک اللہ تعالیٰ بھی اس شخص سے محبت کرتے ہیں۔

ایک اور موقع پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو (صدق دل سے) سورۃ اخلاص پڑھتے ہوئے سنا تو فرمایا اس شخص کے لئے جنت واجب ہو گئی۔

ایک اور موقع پر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص سونے کے ارادے سے بستر پر لیٹے پھر دائیں کروٹ لیٹ کر سو مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ لیا کرے تو قیامت کے دن پروردگار عالم فرمائے گا کہ اے میرے بندے! تو اپنی دائیں جانب کی جنت میں چلا جا۔

دراصل اس سورۃ میں حق تعالےٰ کی تمام صفات سمو دی گئی ہیں۔ شرک اور عیسائیت کی نفی کر دی گئی ہے۔ حق تعالیٰ شانہ، کی یکتائی اور اس کی بے نیازی بیان کی گئی ہے چنانچہ آپ اس سورۃ کے معنی پر غور فرمائیں۔

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۚ

آپ کہہ دیجئے اللہ ایک ہے (یکتا ہے)

اَللّٰہُ الصَّمَدُ ہ

اللہ بے نیاز ہے۔

لَمْ یَلِدْ ۵

نہ اس کے کوئی اولاد ہے۔

وَلَمْ یُوْلَدْ ہ

نہ وہ کسی کی اولاد ہے۔

وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ ۵

نہ کوئی اس کے برابر کا ہے۔

مولانا عبد الماجد دریا آبادی سورۂ اخلاص کی تفسیر میں فرماتے ہیں۔ "صمد" وہ ہے کہ سب اس کے محتاج ہیں اور وہ کسی کا بھی محتاج نہیں اس اسم صفت کے لانے سے خود اس طرف اشارہ ہو گیا کہ معبود تو بس وہی ہے۔ نہ کہ تمہارے دیوی دیوتا جو خود دوسروں کے محتاج ہیں اور اس میں تردید آگئی آریہ سماج اور بعض دوسرے جاہلی فرقوں کے اس عقیدہ کی کہ "صانع عالم" بھی روح اور مادہ کا محتاج ہے۔ مسیحیوں نے یہ سمجھ رکھا ہے کہ اللہ صاحب اولاد ہے اور بہت سے مشرکوں کا یہ عقیدہ ہے کہ ان کے فلاں فلاں دیوتا

خدا زادے ہیں۔ قرآن شرک ہر ممکن اور چلی ہوئی صورت کی تردید کرتا جا رہا ہے۔ مشرک جاہلوں کے یہی سمجھ میں نہیں آتا کہ خدا بغیر سلسلۂ نسب کے کیسے ہو سکتا ہے۔ یہ آیت یعنی "لَمْ یَلِدْ" اسی تخیل پر ضرب کاری لگا رہی ہے جیسا کہ مشرکین نے دیوتاؤں کی برادری بنا کر فرض کر رکھا ہے۔ اہل بابل۔ مصر۔ ہندوستان۔ ایران۔ یونان۔ جملہ ملکوں کے مذاہب شرکی و جاہلی میں یہ پایا جاتا ہے کہ دیوتاؤں کی باہم ایک برادری ہوتی ہے۔ پھر ان کا رشتہ معبود اعظم (اللہ) کے ساتھ ہوتا ہے۔ آیت اسی تخیل پر ضرب کاری لگاتی ہے۔ غرض یہ کہ سورۂ شرک کی ہر متعارف بلکہ ہر ممکن صورت کی تردید کرتی ہے۔

امام فخر الدین رازیؒ "تفسیر کبیر" میں رقمطراز ہیں جس طرح "سورۂ کوثر" شان رسالت میں جامع ہے اس میں کیا شبہہ ہے کہ توحید ذاتی۔ توحید صفاتی اور توحید افعال کی جامعیت و استقصار کے لحاظ سے یہ سورۃ اپنی نظیر آپ ہے۔

تفسیر سورۂ اخلاص انسان کو دنیا کی ہر شے سے بے نیاز کر دیتا ہے۔ اس کے برابر سرانجام دینے سے شرک خفی و شرک جلی کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور قلب

پر تجلیات کی بارش ہونے لگتی ہے۔ اگر شغل سورۃ اخلاص کے ساتھ ساتھ شرعی امر و نواہی پر پابندی سے عمل پیرا ہوا جائے تو اس کا عامل عالم ملکوت میں داخل ہو سکتا ہے اور دیگر دنیا کے اسرار و رموز سے واقفیت حاصل کر سکتا ہے کیونکہ ہر سانس کے ساتھ اس عظیم سورۃ کے انوار عامل کے قلب میں بھی سرایت کرتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ قلب شرک کی ظلمت سے نجات پا کر روشن و منور ہو جاتا ہے۔ ارواح اولیائے عظام سے رابطہ قائم کر سکتا ہے۔ غرضیکہ عامل ان تمام اسرار و رموز سے واقف ہو جاتا ہے جو کسی نے دیکھے نہ سنے۔

طریقہ

جلسہ یعنی التحیات کی حالت میں قبلہ رو بیٹھ جائیے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آپ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے اپنا دائیاں نتھنا بند کر دیجئے اور بائیں نتھنے سے سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیے اور ساتھ ہی ساتھ دل ہی دل میں سورۃ اخلاص یعنی قل ہو اللہ شریف بھی پڑھتے جائیے۔ جتنی سورۃ اخلاص جب ایک دفعہ

ختم ہو جائے تو دوسرا یعنی بائیاں نتھنا تیسری انگلی (انگوٹھی والی انگلی) سے بند کر دیجئے اور سانس اپنے پھیپھڑوں میں روک لیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ اس جامع سورۃ کے انوار آپ کے جسم میں سرایت کر رہے ہیں اور آپ کے جسم و قلب کو منور کر رہے ہیں۔ جونہی آپ دونوں نتھنے بند کریں۔ پھر سورۃ اخلاص پڑھنا شروع کر دیں یعنی دل ہی دل میں اور چار دفعہ اس سورۃ شریف کو دہرائیں۔

یاد رہے آپ کا سانس رکا ہوا ہے اور آپ کے دونوں نتھنے بھی بند ہیں۔

جب چار دفعہ آپ یہ سورۃ پڑھ چکیں تو دایاں نتھنا جو انگوٹھے سے بند کیا ہوا ہے۔ کھول دیں اور سانس آہستہ آہستہ اسی نتھنے سے خارج کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ سورۃ اخلاص پڑھنی شروع کر دیں (دل میں) سانس اس رفتار سے خارج کریں کہ آپ جب سورۃ اخلاص دو دفعہ پڑھ چکیں تو پھیپھڑے پورے خالی ہو جائیں۔

نگو ٹھہریئے! شروع میں آپ کا سانس پھول جایا کرے گا اور یہ کہ آپ سانس کی رفتار اور سورۃ پڑھنے کی رفتار کی آپس میں مطابقت نہ کر

سکیں گے۔ ہمت نہ ہاریئے۔ کوشش جاری رکھئے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ بغیر کسی مشکل کے آپ اس شغل پر عمل پیرا ہو سکیں گے۔

میں یہ عرض کر رہا تھا کہ سانس داہنے نتھنے سے اس رفتار سے خارج کریں کہ آپ جب سورۃ اخلاص دو دفعہ پڑھ چکیں تو آپ کے پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں۔ جونہی پھیپھڑے ہوا سے خالی ہوں اور آپ دو دفعہ سورۃ مذکورہ پڑھ چکیں تو فوراً اسی یعنی داہنیں نتھنے سے ہوا اندر کھینچنی شروع کر دیں۔ (یاد رہے آپ کا بائیاں نتھنا پہلے ہی آپ کی تیسری انگلی کے ذریعے بند ہے) اور قل ہو اللہ شریف پڑھنی شروع کریں (دل ہی دل میں) اس رفتار سے سانس اندر کھینچیں کہ جب آپ ایک مرتبہ قل ہو اللہ شریف پڑھ چکیں تو آپ کے پھیپھڑے ہوا سے مکمل بھر چکے ہوں۔ آپ فوراً داہنا نتھنا انگوٹھے سے بند کر کے سانس اندر روک لیں اور فوراً قل ہو اللہ شریف پڑھنی شروع کر دیں (یاد رہے آپ کا سانس اندر رکا ہوا ہے)

جب چار دفعہ سورۃ مذکورہ پڑھ چکیں تو اب بائیں نتھنے سے سانس نکالنا شروع کر دیں اور سانس

اس رفتار سے خارج کریں کہ آپ پھر سورۃ مذکورہ دو مرتبہ پڑھ سکیں۔ اس تمام شغل کا لب لباب یہ ہے کہ جب سانس اندر کھینچیں تو آپ کے سانس کی رفتار ایک دفعہ قل ہو اللہ شریف پڑھنے کے برابر ہو جب سانس روکیں تو اتنی دیر روکیں جتنی دیر چار مرتبہ قل ہو اللہ شریف پڑھی جائے اور جب سانس نکالیں تو اس رفتار سے نکالیں کہ اتنی دیر میں آپ دو مرتبہ سورۃ مذکورہ پڑھ سکیں۔

یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین سے سات چکر ایک نشست میں سر انجام دیں اگر ہر نماز کے بعد یہ شغل سر انجام دیا جائے تو نورٌ علیٰ نور ہے۔

مُبتدی کے لئے ہدایات

مُبتدی یعنی نئے سیکھنے والے کے لئے اتنی دیر سانس روکنا مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا سانس کو درج ذیل طریقے سے بتدریج روکا جائے۔

پہلے ماہ

جب آپ سانس اندر کھینچیں تو پھر ایک دل

ہی دل میں گنتی گنیں۔ جب سانس روکیں تو "چوبیس" تک گنتی گنیں۔ جب سانس خارج کریں تو "بارہ" تک گنتی گنیں۔

دوسرے ماہ

سانس اندر کھینچتے وقت "آٹھ" تک گنتی گنیں جب سانس روکیں تو "بتیس" تک گنتی گنیں۔ جب سانس خارج کریں تو "سولہ" تک گنتی گنیں۔

تیسرے ماہ

سانس اندر کھینچتے وقت "بارہ" تک گنتی گنیں جب سانس روکیں تو "اڑتالیس" تک گنتی گنیں اور جب سانس خارج کریں تو ۲۴ تک گنتی گنیں۔

جب تیسرے ماہ کے کورس پر قادر ہو جائیں تو آپ شغل سورۂ اخلاص، بآسانی سرانجام دے سکیں گے۔

ضروری ہدایت

جب ایک چکر ختم کر لیں تو بغیر کسی وقفہ

کے دوسرا چکر شروع کر دیں۔

خوراک

اس شغل میں خوراک کا خاص خیال رکھا جاتا ہے تمام محرک باہ اشیاء سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے تاکہ طالب سے ناشائستہ حرکات صادر نہ ہوں۔ اس سلسلے میں حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کے ارشادات ملاحظہ فرمایئے۔

"جس شخص پر شہوت نفسی کا غلبہ ہو وہ اس کے جوش کو بجھانے کی فکر میں رہتا ہے۔ ایک شخص کوئی ایسی غذا کھا لیتا ہے جو محرک باہ ہے تو طبعاً اس کے دل میں ایسے خیالات پیدا ہوتے ہیں جن کا تعلق صنفی خواہش پورا کرنے سے ہے اور یہی خیالات اس سے بعض ناشائستہ حرکات صادر ہونے کا باعث ہوتے ہیں۔ جس کی بہیمیت شدید ہو خصوصاً جس کے قویٰ میں شدید کشمکش موجود ہو اس کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ اگر وہ کمال روحانی حاصل کرنا چاہتا ہے تو سخت ترین مجاہدہ اور ریاضت عمل میں لائے اور مسلسل روزے رکھے۔"

شیخ الشیوخؒ عوارف میں رقمطراز ہیں "روحانیت

کی بنیاد مندرجہ ذیل چار چیزوں پر ہے۔

۱: کم کھانا۔
۲: کم سونا۔
۳: کم بولنا۔
۴: لوگوں سے الگ تھلگ رہنا۔

لگاتار روزے رکھنا اسی وقت مناسب ہے جب کوئی انقباض، تھکن، ذکرو اوراد میں کسی قسم کا فتور نہ آئے اگر ذرا سا بھی خلل واقع ہو تو ہر رات روزہ افطار کیا جائے۔

نور سے بھوک کا ازالہ

عوارف میں ہے۔ شیخ سہل بن عبداللہ سے کہا گیا: "یہ شخص چالیس روز بھوکا رہنے کے بعد ایک مرتبہ کھانا کھاتا ہے اس کی بھوک کا شعلہ کہاں جاتا ہے۔ فرمایا خدا کا نور اسے بجھا دیتا ہے۔ حاصل جلوۂ حق سے ایسی فرحت محسوس ہوتی ہے جس سے بھوک کا شعلہ بجھ جاتا ہے۔ ایسے واقعات عام مخلوق میں بھی رونما ہوتے رہتے ہیں کہ اگر کوئی بھوکا ہو اور اس حالت میں وہ اچانک کوئی خوشخبری سنے تو اس کی بھوک جاتی رہتی ہے اور ایسی ہی حالت خوف یا کوئی

حتیٰ غمناک خبر سننے سے بھی ہو جاتی ہے۔

فاقہ کش مشائخ

شیخ الشیوخؒ عوارف میں فرماتے ہیں "روایت ہے کہ حضرت سفیان ثوریؒ اور ابراہیم بن ادھمؒ تین تین دن بھوکے رہتے تھے اور حضرت ابوبکر صدیقؓ چھ دن بھوکے رہتے تھے اور حضرت عبداللہ بن زبیرؓ سات دن بھوکے رہا کرتے تھے شیخ الشیوخؒ فرماتے ہیں کہ خود ہمارے جدِ امجد شیخ محمد بن عبداللہ چالیس دن تک بھوکے رہتے تھے۔ بھوکے رہنے کا درجہ ہمارے زمانے میں (شیخ الشیوخؒ، شیخ شہاب الدین سہروردی کے زمانے کی بات ہے) ایک شخص نے حاصل کیا ہے جسے زاہد خلیفہ کہا جاتا ہے۔ یہ بزرگ ہر ماہ صرف ایک بادام کھاتے ہیں اور یہ سلسلہ سالہا سال سے جاری ہے۔ ہم نے کسی کے بارے میں نہیں سنا کہ وہ فاقہ کشی میں بتدریج اس حد تک پہنچا ہو۔ ابتداء میں یہ بزرگ لکڑی کے خشک ہونے کے اندازے کے مطابق خوراک کم کرتے جاتے تھے۔ حتیٰ کہ ایک ماہ میں ایک بادام کی حد تک

پہنچ گئے ۔

لکڑی کے خشک ہونے سے اندازے کا طریقہ یہ ہے کہ طالب اپنی پوری خوراک (آٹا یا کھجور وغیرہ) ایک گیلی لکڑی کے برابر تول لیتے ہیں۔ اب ہر روز اسی لکڑی سے آٹا وغیرہ تول کر کھاتے رہتے ہیں۔ جوں جوں لکڑی خشک ہوتی جاتی ہے توں توں آٹا بھی کم ہوتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ جب لکڑی بالکل خشک ہو جاتی ہے تو پھر اس لکڑی کو ایک نئی گیلی لکڑی کے برابر تول لیا جاتا ہے اب پھر اس نئی گیلی لکڑی سے آٹا تول کر کھایا جاتا ہے اور اس طرح آٹے کی مقدار پھر کم ہونے لگتی ہے اور اس طرح بتدریج طالب خوراک کم کرتے کرتے مہینوں کے لئے خوراک سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

رُوح و نفس کی کشمکش

شیخ الشیوخؒ فرماتے ہیں "جو شخص صرف خدا کے لئے بھوکا رہتا ہے حق تعالیٰ اس کے بدلے میں اسے ایسی باطنی قوت و صرف عطا فرماتے ہیں

کہ وہ کھانے کو بھول جاتا ہے اور اس کا قلب انوار و تجلیات سے لبریز ہو جاتا ہے اور اس کا روحانی جذبہ قوی ہو کر اسے عالم روحانی کے مرکزی مقام کی طرف کھینچے لے جاتا ہے اور وہ شہوت نفسانی کی سرزمین سے نفرت کرتا ہے۔ اگر نفس بالکل مطمئن ہو اور روشن قلب کے ذریعے اس پر روح کی تجلیات کا عکس پڑنے لگے تو نفس بھی اس کا ہم جنس ہو جاتا ہے اور دنیاوی کھانوں اور حیوانی خواہشوں کو حقیر سمجھنے لگتا ہے۔

چونکہ اس شغل میں کم کھانے اور روزہ رکھنے پر بہت زور دیا گیا ہے اس لئے ہم نے روزہ اور کم کھانے کے فوائد تفصیل سے پیش کئے ہیں تاکہ روزہ رکھتے وقت قارئین کی ان فوائد پر نظر رہے اور بھوک پیاس کی سختیوں کو آسانی سے جھیل سکیں۔ ایسے آج کل کے زمانے میں جب کہ صرف نان شبینہ حاصل کرنے کے لئے اتنی تگ و دو کرنی پڑتی ہے کہ مسلسل روزے رکھنا تقریباً ناممکن ہے۔ لہٰذا ہمارا قارئین کو مشورہ ہے کہ وہ ہر جمعہ کو روزہ رکھیں اور ہفتے کے باقی دن اگرچہ وہ بغیر روزہ کے ہوں مگر کھانا کم سے کم

کھائیں اور کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جایا کریں۔ البتہ پانی حسبِ ضرورت پی سکتے ہیں۔

مقناطیسی شخصیّت

مقناطیسی شخصیت

ہائے وہ لوگ جو اک لمحہ اچانک مل کر
زندگی بھر کے لئے دل میں سما جاتے ہیں

جیسا کہ ہم اپنے مضامین میں پہلے بھی عرض کر چکے ہیں، ہر انسان کے جسم کے ارد گرد ایک اور نورانی جسم ہوتا ہے جس کی ہیئت بالکل ویسی ہوتی ہے جیسی اُس شخص کے گوشت پوست کے جسم کی ہوتی ہے اسے "ہالۂ نور" (AURA LIGHT) کہتے ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ نے اسے "نسمہ" سے تعبیر کیا ہے۔ یہ ہالۂ نور (AURA LIGHT) جتنا طاقت ور ہوتا ہے اتنا ہی اس کا مالک مقناطیسی شخصیت کا حامل ہوتا ہے۔ جی چاہتا ہے ایسے شخص کی محفل میں بیٹھا جائے۔ اُس سے باتیں کی جائیں اس کی قربت حاصل کی جائے ایسے شخص کی تحریر و تقریر دونوں سحر انگیز اور پُر کشش

ہوتی ہیں ایسا آدمی آنِ واحد میں بے قابو ہجوم کو اپنی خطابت کے ذریعے مسحور کر کے مجمع پر سکوت طاری کر دیتا ہے۔ دراصل ایسے افراد کی مقناطیسی لہریں بہت دُور تک مار کرتی ہیں اور جو بھی ان کی زد میں آتا ہے مسحور ہو کر رہ جاتا ہے۔

ہم نے اپنی زندگی میں چند ہی ایسی ہستیاں دیکھی ہیں جن کی بے پناہ سحر انگیز شخصیت نے ہمیں متاثر کیا ان میں سے ایک مولانا عطا اللہ شاہ بخاریؒ تھے۔ جو نہ صرف ایک جید عالم بلکہ شعلہ نوا مقرر بھی تھے۔ تقریر شروع کرنے سے پہلے آپ ایسی خوش الحانی سے تلاوتِ کلام پاک فرماتے کہ انسان تو کیا چرند و پرند تک ساکت و جامد ہو جاتے۔ ایسا معلوم ہوتا کہ ہوا تھم گئی ہو اور کائنات کا ذرہ ذرہ گوش بر آواز ہو۔ آپ کے بیان سے ایسی کیف و مستی طاری ہوتی جو الفاظ کی قیود سے باہر ہے آپ کی مسحور کن خطابت جذبات میں تلاطم پیدا کر دیتی تھی۔ تلاوتِ کلام پاک کے بعد آپ کی تقریر کا آغاز اس جوئے نرم رو کی طرح ہوتا جو کسی چشمہ سے

پھوٹ کر نشیب کی طرف خراماں خراماں محو سفر ہو۔ پھر جوں جوں اس نرم رو ندی میں دیگر ندیوں اور چشموں کا پانی شامل ہوتا جاتا ہے تو اس کی رفتار میں تندی اور شور میں تیزی آتی جاتی ہے۔ یہی حال مولانا کی تقریر کا ہوتا تھا۔ آغاز جوئے نرم رو کی طرح ہوتا اور اختتام گھن گرج پر۔

حکایت

سن تو ہمیں یاد نہیں البتہ انہی دنوں ایک گستاخ ہندو وکیل نے ایک دل آزار کتاب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے متعلق لکھی۔ اس کتاب کی اشاعت نے نہ صرف مسلمانانِ ہند بلکہ تمام عالمِ اسلام کا خون کھولا دیا تھا۔ غم و غصہ کا ایک طوفان تھا جو بلادِ اسلامیہ میں اُٹھ کھڑا ہوا چنانچہ اسی سلسلہ میں بعد نماز جمعہ ایک جلسہ منعقد کیا گیا جس میں علامہ اقبالؒ نے بھی شرکت فرمائی۔ اس جلسے کو بہت سے مقررین نے خطاب کیا سب سے آخر مولانا عطا اللہ شاہ بخاریؒ منبر پر تشریف لائے۔

تقریر کا آغاز حسب دستور تلاوت کلام پاک سے کیا۔ تلاوت اس خوش الحانی سے کی کہ تمام مجمع پر سکوت طاری ہو گیا معلوم ہوتا تھا کہ چرند پرند شجر و حجر جن و انس سب ہمہ تن گوش ہیں۔ کائنات کا ذرہ ذرہ گوش بر آواز ہے۔

آپؒ نے اسی بہتے ہوئے نرم رو کی طرح تقریر کا آغاز کیا جس کا ہم نے ابھی ذکر کیا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ تقریر میں مد و جزر آنے لگے۔ آپ کی شعلہ نوا خطابت طوفان کی شکل اختیار کرنے لگی۔ آواز کے زیر و بم نے مجمع کو مسحور کرنا شروع کیا۔ نعرۂ تکبیر کی آوازیں بلند ہونے لگیں حتیٰ کہ آپ کی تقریر گھن گرج میں تبدیل ہو گئی اور آپ نے کعبہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔

"اُمّ المومنین حضرت خدیجہ الکبریٰؓ
پکار پکار کر کہہ رہی ہیں کہ اب ناموس
رسولؐ کی حفاظت کون کرے گا؟"

آپ نے اس فقرہ کو بار بار دہرایا۔ جلسہ گاہ میں موجود ہر شخص کے جذبات طوفان کی شکل اختیار کر چکے تھے۔ مجمع گاہ میں ایک کہرام سا بپا ہو گیا تھا۔ کوئی آنکھ ایسی نہ تھی۔ جو

اشک بار نہ ہوئی ہو کوئی دل ایسا نہ تھا جو بھر نہ آیا ہو۔ اس شعلہ بیان مقرر (حق تعالیٰ ان کی قبر کو ٹھنڈا رکھے) نے مجمع میں ایسا جوش اور ولولہ پیدا کر دیا کہ اس وقت جلسہ گاہ میں موجود ہر شخص یہی چاہتا تھا کہ اس نابکار ہندو وکیل کے بوجھ سے زمین کو آزاد کرنے کی سعادت اسے حاصل ہو مگر

یہ رتبۂ بلند ملا جس کو مل گیا

اس جلسہ گاہ میں علم الدین نامی ایک بڑھئی بھی موجود تھا۔ وہ ضلع میانوالی کا باشندہ تھا وہ چپکے سے اٹھا۔ بازار گیا اور ایک چھرا خرید کر اسی عدالت میں پہنچ گیا جہاں وہ گستاخ وکیل کسی مقدمہ کی پیروی کر رہا تھا۔ چشم فلک نے دیکھا کہ وہ چھرا بجلی کی طرح فضا میں بلند ہوا اور پھر آن واحد میں اس گستاخ وکیل کی آنتیں کمرۂ عدالت میں بکھری پڑی تھیں۔ وہ جہنم رسید ہو گیا تھا۔

اطمینان سے غازی علم الدین شہیدؒ نے عدالت سے کہا کہ اسے گرفتار کر لیا جائے چنانچہ اسے گرفتار کر لیا گیا۔ تمام عالم اسلام میں پھر ایک

دفعہ داد و تحسین کا غلغلہ بلند ہوا۔ چوٹی کے مسلمان وکلاء نے بلا معاوضہ اپنی خدمات پیش کر دیں۔ تمام وکلاء غازی علم الدین شہیدؒ سے جیل میں ملے اور اُن سے یہ بیان دلوانے کی کوشش کی کہ وہ عدالت میں صرف یہ کہہ دیں کہ انہوں نے اشتعال میں آ کر قتل کیا ہے مگر وہ مردِ مومن ٹس سے مس نہ ہوا اور برملا کہا کہ اُس نے اُس نابکار وکیل کو بہ قائمی ہوش و حواس ہلاک کیا ہے اور یہ کہ وہ اِسی قابل تھا کہ اُس کے بوجھ سے زمین کو آزاد کر دیا جائے۔

اسی دوران علامہ اقبالؒ نے کسی سے پوچھا کہ وہ "شاہین بچہ" کمزور تو نہیں پڑ گیا۔ انہیں بتلایا گیا کہ ہرگز نہیں وہ تو پھانسی پانے کے لئے بیقرار ہے لمحہ لمحہ پل پل گن گن کر گزار رہا ہے کہ کب بارگاہِ رب العزت میں پیش ہو! اس پر آپ بے حد مسرور ہوئے اور بہ نفسِ نفیس جیل میں جا کر غازی علم الدین شہیدؒ کو خراجِ تحسین پیش کیا۔

انجام کار انہیں پھانسی کی سزا ہوئی۔ کہا جاتا ہے کہ غازی علم الدین شہیدؒ نے پھانسی پانے سے

پہلے پھانسی کے پھندے کو چوما اور کہا کہ میں تمہیں اس لئے چوم رہا ہوں کہ تیرے ذریعے بارگاہِ رسالت میں سُرخرو ہو کر جاؤں گا۔ اور کلمہ شریف پڑھتے ہوئے جان جانِ آفریں کے سپرد کر دی ؎

بنا کردند خوش رسمے بخاک و خون غلطیدن
خدا رحمت کند این عاشقانِ پاک طینت را

سنا ہے کہ چند ماہ بعد جب آپ کی نعش مبارک کو آبائی قبرستان میں منتقل کیا گیا تو آپ کی لاش ایسے تر و تازہ تھی جیسے کوئی معصوم بچہ محو خواب ہو ؎

امانت کی طرح رکھا زمیں نے روزِ محشر تک
ہوا اِک موئے تن میلا نہ اِک تارِ کفن بگڑا

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا حضرت عطاء اللہ شاہ بخاریؒ نے بھی "شعاعِ نورؒ" کی ریاضت کی تھی۔ جو ہم ابھی بیان کرنے والے ہیں۔ جی نہیں! آپ کو اس ریاضت کی ضرورت نہ تھی۔ آپؒ ولی اللہ تھے آپ نے یہ مقام عشقِ رسولؐ کے ذریعے حاصل فرمایا تھا۔

جذبات کی رو میں بہہ کر ہم اصل موضوع سے

جٹ گئے تھے۔ خیالات کا دھارا ہمیں بہا کر
کہیں کا کہیں لے گیا تھا۔ اب ہم اصل موضوع
کی طرف آتے ہیں اور مقناطیسی شخصیت کی
باتیں کرتے ہیں۔

ہالۂ نور کی فوٹوگرافی

(AURA —PHOTOGRAPHY)

حال ہی میں روسی سائنسدانوں نے ہالۂ نور کی
تصاویر ایک خاص کیمرے کے ذریعے بنائی ہیں
چنانچہ اس نئی فوٹوگرافک تکنیک کے ذریعے
بہت سی باتوں کا انکشاف ہوا ہے۔ ایک
روسی ڈاکٹر شیروکوگروف DR. SHIROKOGROFF
نامی نے سائبیریا کے یخ بستہ دلیس میں وہاں کے
رہنے والے پر اسرار علوم کے ماہر ایک خاص
قبیلے جسے شمن (SHAMAN) کہا جاتا ہے کے
ساتھ ایک سال گزار کر کافی معلومات اکٹھی کی
ہیں۔ یہ پُر اسرار قبیلہ ٹیلی پیتھی اور "کالے علم"
کا ماہر قبیلہ مانا جاتا ہے۔ چنانچہ حال ہی لندن
کی شائع شدہ کتاب "BEYOND TELEPATHY"
میں اس قبیلے کے بارے میں ایک مفصل مضمون

مذکورہ روسی ڈاکٹر کے حوالے سے لکھا گیا ہے۔
مذکورہ فوٹوگرافک تکنیک کے ذریعے بہت
سی باتوں کا انکشاف ہوا ہے۔ ان میں سے ایک
یہ کہ یہ ہالۂ نور کسی انسان کے ایک جگہ سے
چلے جانے کے بعد بھی کچھ عرصہ اسی جگہ مقیم رہتا
ہے جس کی فوٹوگرافی کی جا سکتی ہے۔ مثلاً جناب
حسن عابدی اپنی کرسی پر بیٹھے ہیں اور میں نے
ان کے ہالۂ نور کی تصویر لینے کے لئے خاص
کیمروں کو فٹ کر لیا ہے۔ اب میں ان سے کہتا
ہوں کہ آپ اپنی کرسی کو چھوڑ کر میرے پیچھے
آکر کھڑے ہو جائیں۔ وہ کرسی سے اُٹھا کر
میرے پیچھے آکر کھڑے ہو جاتے ہیں ٹھیک پندرہ
سیکنڈ بعد میں اسی کرسی کا اس خاص کیمرہ سے
فوٹو اتارتا ہوں (یاد رہے اب سے پندرہ سیکنڈ
پہلے جناب عابدی صاحب اس کرسی پر تشریف فرما
تھے اب نہیں ہیں) جناب عابدی کے ہالۂ نور
کا فوٹو اس کیمرہ میں آجائے گا اس سے یہ
ثابت ہوا کہ ہالۂ نور ایک ہی وقت میں مختلف
جگہوں پر مقیم رہ سکتا ہے۔
ویسے تو اس "ہالۂ نور" کو طاقتور بنانے

کے لئے کئی ریاضتیں ہیں جن میں شمس بینی اور ماہ بینی پیش پیش ہیں مگر بعض اوقات یہ ریاضتیں بعض افراد کو موافق نہیں آتیں اور پھر اس قسم کی ریاضتوں میں قباحت یہ بھی ہے کہ یہ ہر وقت نہیں کی جا سکتیں ان کے لئے چاند یا سورج کا ایک خاص وقت میں موجود ہونا ضروری ہوتا ہے۔ چاند کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہر روز ایک وقت میں طلوع نہیں ہوتا۔ اگرچہ چاند کے بغیر بھی ماہ بینی کی جا سکتی ہے۔ جس کا طریقہ ہم نے اپنی کتاب فن یوگا حصہ اوّل میں تفصیل سے لکھا ہے مگر پھر بھی کچھ نہ کچھ بکھیڑا رہتا ضرور ہے۔ یہ ریاضت جو ہم قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں کسی ساز و سامان کے بغیر ہر وقت ہر جگہ کی جا سکتی ہے۔ یہ ریاضت ہماری ایجاد نہیں بلکہ اسے علمائے نفس صدیوں سے کرتے چلے آئے ہیں۔

شوآسن

اس ریاضت کو شروع کرنے سے پہلے "شو آسن" سرانجام دیجئے اگرچہ شوآسن کا طریقہ ہم

فن یوگا حصہ اوّل میں لکھ چکے ہیں مگر قارئین کی سہولت کے لئے دوبارہ لکھا جا رہا ہے۔

طریقہ

جب آپ شام کو تھکے ماندے گھر آئیں تو کسی تخت یا فرش پر کوئی کپڑا بچھا کر لیٹ جائیں اور دو تین منٹ تک بالکل بے سدھ اسی طرح لیٹے رہیں۔ آنکھیں بند کر دیں اب داہنے پاؤں کے انگوٹھے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور یہ تصوّر کریں کہ داہنے پاؤں کے انگوٹھے کا تناؤ ختم ہو گیا ہے اور یہ کہ وہ آرام دہ حالت میں ہے اس میں کسی قسم کا کھنچاؤ باقی نہیں۔ یقین جانیے جوں ہی آپ یہ تصوّر کریں گے، واقعی آپ کا داہنا انگوٹھا کھنچاؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جائے گا۔ اس کے بعد انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کا تناؤ ختم کر دیجئے۔ حتیٰ کہ تمام انگلیوں کا تناؤ اسی طرح ختم کر دیجئے۔ بعدازاں یہ تصوّر کیجئے کہ پورے پاؤں یعنی ایڑی تک کا تناؤ ختم ہو گیا۔

اب بایاں پاؤں لیجئے اور انگوٹھے سے شروع کر کے اس کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کر دیجئے۔

اب داہنے پاؤں کی طرف آیئے اور یہ تصور کیجئے
کہ آپ کی پنڈلی تک کا تناؤ ختم ہو گیا ہے۔
اسی طرح دوسرے پاؤں کی پنڈلی کا تناؤ ختم کیجئے۔
اب داہنی ٹانگ کا تناؤ کولہے تک ختم کیجئے
اسی طرح بائیں ٹانگ کا کولہے تک، اس کے بعد
پیٹ اور سینے کا تناؤ ختم کیجئے۔ یہ سب تصور ہی
تصور میں کیجئے۔

بعدازاں دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کا تناؤ اسی
ترتیب سے ختم کیجئے۔ اس کے بعد گردن، چہرے
کے مختلف حصے مثلاً رخسار، ہونٹ، ناک، کان اور
آنکھوں کا تناؤ ختم کیجئے۔ سب سے آخر میں دماغ
کا۔ دماغ کا تناؤ ختم کرتے وقت آہستہ آہستہ یہ
فقرے دہرتے جایئے۔ میرے دماغ پر اب کوئی
فکر یا بوجھ نہیں۔ میرا دماغ بالکل آزاد اور آرام دہ
اور پرسکون حالت میں ہے۔ اسی طرح اب جتنی
دیر چاہیں لیٹے رہیں یہ ورزش بچے، بوڑھا، جوان
بیمار یا صحت مند سب کر سکتے ہیں۔ یہاں تک
کہ حاملہ خواتین اور وہ خواتین بھی جو ایام سے ہوں
کر سکتی ہیں اور یہ ورزش سب کے لئے یکساں
مفید ہے۔ قلب کے مریضوں کے لئے تو یہ اکسیر

کا درجہ رکھتی ہے اور خون کے دباؤ کو نارمل رکھنے
کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ پر
دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اس اندازِ نشست کو
صبح و شام کیجئے۔ اس کا وقت پندرہ منٹ سے
لے کر ۹۰ منٹ تک ہے یعنی کم سے کم پندرہ منٹ
اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ منٹ۔ نارمل خواتین و
حضرات کے لئے پانچ منٹ سے تیس منٹ تک
کافی ہے۔

شعاعِ نور

جب شوآسن کرتے ہوئے آپ کو تقریباً
دس سے پندرہ منٹ گذر جائیں تو اپنی تمام تر
توجہ دماغ کے وسط میں مرکوز کر دیجئے اور تصور
یہ کیجئے کہ ایک شمع آپ کے دماغ کے بیچوں
بیچ فروزاں ہے اور اس شمع سے نور کی شعاعیں
نکل کر آپ کے جسم میں پھیل کر اسے منور اور
روشن کر رہی ہیں۔ ایڑی سے چوٹی تک آپ کا
جسم نور میں نہا گیا ہے۔ انگ انگ سے روشنی
کی شعاعیں پھوٹ رہی ہیں اور یہ کہ آپ سراپا
نور ہی نور ہیں۔ اگر آپ کے جسم کا کوئی حصہ

کمزور ہے مثلاً آپ کا دل کمزور ہے یا گردے
صحیح کام نہیں کر رہے تو تھوڑی دیر کے لئے
اس نور کے دھارے کو اپنے ان کمزور اعضاء کی
طرف موڑ دیجئے۔ نور کا یہ صحت بخش دھارا کمزور
اعضا کی شکست و ریخت کو دور کر کے انہیں
صحت مند بنا دے گا۔ جتنی دیر چاہیں آپ اس
پُر اسرار اور شفا بخش نور سے غسل کرتے رہیں،
جتنی زیادہ دیر آپ اس نور سے غسل کرتے رہیں
گے اسی مناسبت سے آپ کا ہالۂ نور طاقتور ہوتا
جائے گا اور آپ بے پناہ مقناطیسی شخصیت کے
مالک بنتے جائیں گے۔

بلڈ پریشر اور امراضِ قلب

یہ ریاضت ہائی بلڈ پریشر اور امراضِ قلب کا
شافی علاج ہے۔ اس بات کی احتیاط کر لیجئے کہ
اگر آپ کا بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ چکا
ہے تو پھر یہ ریاضت اسے فوری طور پر نیچے
نہ لا سکے گی لہٰذا پہلے اپنے ڈاکٹر کے مشورہ
سے بلڈ پریشر کو مختلف ادویہ کے ذریعے نیچے
لائیے پھر یہ ریاضت شروع کیجئے۔

نفسیاتی امراض

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ بچپن
کے ناخوشگوار واقعات اور ناآسودہ جذبات نہاں
لاشعور کے گہرے غاروں میں دفن ہو جاتے ہیں
پھر بھی ناخوشگوار واقعات جب سطحِ شعور پر
آنا چاہتے ہیں تو لاشعور کا "پہریدار" انہیں باہر
آنے سے روک دیتا ہے مبادا ہم ان واقعات
کو دوبارہ یاد کر کے رنجیدہ ہو جائیں۔ چنانچہ
یہ دبے ہوئے واقعات بھیس بدل کر مختلف
جسمانی امراض کی شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں
اور ہمیں مختلف سمجھ میں نہ آنے والے امراض
میں مبتلا کر کے زندگی کو اجیرن بنا دیتے ہیں یہ
"لاشعور کے عفریت" جو پہلے گہرے لاشعوری
غاروں میں دبے ہوئے تھے، آہستہ آہستہ ڈرامائی
انداز میں "پہریدار" کی آنکھ بچا کر سطحِ شعور پر
آنے لگتے ہیں اس طرح ہماری بیشتر الجھنیں تحلیل
ہو جاتی ہیں۔

علاوہ ازیں آپ کے جسم کا جو بھی حصہ بیمار
یا کمزور ہو اس پر شعاع نور کا دھارا برسائیں۔

جس طرح برقی ٹارچ سے روشنی کسی شے پر ڈالی جاتی ہے۔ یقین جانیے چند ہفتوں کے اندر آپ میں ایک انقلاب عظیم رونما ہو جائے گا۔ آپ یکسر بدل جائیں گے۔ آپ کے جسم کے بیمار اور کمزور حصے صحت مند اور فعال ہو جائیں گے اور آپ ایک نئی اور پُر از مسرت زندگی کا آغاز کر سکیں گے۔

سحر و طلسمات

سورۃ فلق
۳۰ (۳۸)

آپ کہہ دیجئے کہ میں صبح کے مالک
کی پناہ لیتا ہوں۔ تمام مخلوقات کے شر سے
اور اندھیری رات کے شر سے جب رات آ جائے۔
اور گرہوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکنے والیوں کے شر سے، اور حسد
کرنے والے کے شر سے، جب وہ حسد کرنے
لگے۔

سورۃ
ناس
۳۰
(۳۹)

آپ کہہ دیجئے کہ میں
انسانوں کے پروردگار کی۔ انسانوں کے
معبود کی پناہ لیتا ہوں۔ پیچھے ہٹ جانے والے۔
وسوسہ ڈالنے والے (شیطان) کے شر سے (وہی) جو لوگوں
کے دلوں میں وسوسے ڈالتا ہے۔ خواہ جنات
میں سے ہو یا انسانوں سے۔

سحر و طلسمات

سحر و طلسمات وہ علوم ہیں جن کے ذریعے نفس انسانی میں عالم عناصر پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت پیدا کی جاتی ہے چونکہ ان علوم میں ضرر رساں پہلو غالب ہوتا ہے بلکہ حق تعالےٰ شانہ کے بجائے شیاطین و کواکب سے مدد طلب کی جاتی ہے، اسی لیے شریعت میں ان علوم کے سیکھنے سکھانے اور ان پر عمل کرنے کی سخت ممانعت کی گئی ہے۔

پیشتر اس کے کہ ہم سحر و جادو پر بحث کا آغاز کریں، ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے یہ تحقیق کر لیا جائے کہ ان علوم کا ماخذ کیا ہے؟ اور یہ کس طرح عالم ظہور میں آئے اور حضرت انسان نے ان کو کہاں سے سیکھا؟

ہاروت و ماروت

نقل ہے کہ حق تعالےٰ شانہٗ نے دو فرشتوں ہاروت و ماروت کو بغرض امتحان دُنیا میں بھیجا ان فرشتوں میں پاکیزگی کے جوہر کے ساتھ ساتھ بشری کمزوریاں بھی داخل کر دی گئیں۔ کچھ عرصہ تو یہ دونوں فرشتے پاکباز رہے پھر بشری کمزوریوں کے باعث زہرہ نامی ایک حسین وجمیل عورت پر فریفتہ ہو گئے اور انجام کار اس کے ساتھ گناہ میں ملوث ہوئے چنانچہ اس گناہ کی پاداش میں انہیں چاہ بابل (بابل کے کنوئیں) میں اُلٹا لٹکا دیا گیا اور وہ تاقیامت اُلٹے لٹکیں رہیں گے۔

جب ہاروت و ماروت چاہ بابل میں اُلٹے لٹکا دیئے گئے تو انہوں نے آس پاس کے لوگوں کو جادو سکھانا شروع کیا اور لوگ ان سے جادو سیکھ کر اس پر عمل کر کے جائز و ناجائز فوائد حاصل کرنے لگے اس طرح جادو کی ابتدا بابل سے ہوئی اور وہیں سے یہ فن دیگر ممالک مصر، روم، افریقہ ہندوستان اور چین میں پھیلا۔ بعد میں حق تعالےٰ شانہٗ نے ان دونوں فرشتوں کو دنیا والوں کی نظروں

سے محجوب فرما دیا اگرچہ اب بھی دونوں فرشتے چاہ بابل میں بدستور لٹکے ہوئے ہیں مگر وہ دنیا والوں کی نظروں سے اوجھل ہیں۔

سب سے پہلی کتاب جو سحر وطلسمات کے فن پر لکھی گئی اس کا نام "خلاصت نبطیہ" ہے جو اہل بابل کی یادگار ہے۔ پھر لوگوں نے اسی کتاب کو سامنے رکھ کر اس فن میں مزید ایجادات کیں اور اس طرح تصنیف وتالیف کا سلسلہ چل نکلا۔ چنانچہ "مصاحف" اور "المظر ہندی" جیسی کتب لکھی گئیں سب سے آخر میں ان تمام کتب کو سامنے رکھ کر سحر وطلسمات پر ایک مفصل ومکمل کتاب لکھی گئی جس کا نام "غایتہ الحکیم" رکھا گیا۔ اس کتاب میں سحر وطلسمات کی تمام تراکیب درج ہیں۔ اس وقت بھی اس کتاب کے قلمی نسخے موجود ہیں۔

ساحر (جادوگر) دراصل مختلف ریاضتوں کے ذریعے اپنے اندر ایسی قوتیں پیدا کر لیتا ہے جن کے ذریعے وہ کسی بھی شخص کو جس طرح کا نقصان پہنچانا چاہے، پہنچا سکتا ہے۔ ان کی ریاضتوں کی شکل یہ ہوتی ہے کہ وہ خاص اوقات میں (عموماً چاند کی پندرہ تاریخ کے بعد اندھیری راتوں میں)

شیاطین کی طرف توجہ کر کے ان کی تعظیم بجا لاتے ہیں۔ ان کے خاص ناموں کا ورد کرتے ہیں اور اس طرح ان کی توجہ حق تعالےٰ شانہٗ سے ہٹ کر شیاطین کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور وہ بجائے معبودِ حقیقی کے، ان شیاطین کے سامنے سربسجود ہوتے ہیں اور اس طرح تباہ کن قوتیں حاصل کر لیتے ہیں۔

چونکہ ساحر بجائے معبودِ حقیقی کے شیاطین کے سامنے سربسجود ہوتے ہیں اور معبودِ حقیقی کے علاوہ کسی کو سجدہ کرنا کفر ہے لہٰذا ساحر بھی کافر ہوا اسی بنا پر ساحر واجب القتل ہے۔

اس میں شک کرنے کی قطعاً گنجائش نہیں کہ سحر و طلسمات کا وجود ہے اور اس کی تاثیر بالکل ایسی ہوتی ہے جیسے تلوار یا زہر کی۔ چنانچہ قرآن پاک کی یہ آیت وَلٰكِنَّ الشَّيٰطِيْنَ كَفَرُوْا الخ سحر کے وجود کی تصدیق کرتی ہے۔ اسی طرح جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر جادو کیا گیا۔ تو آپ اس کا اثر یوں محسوس کرتے تھے کہ آپ کچھ کر رہے ہیں حالانکہ فی الواقع آپ کچھ نہیں کر رہے ہوتے تھے پھر سحر کے دفعیہ کے لئے

حق تعالےٰ شانہٗ نے معوذتین (سورۃ فلق اور سورۃ ناس) اتاریں حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِي الْعُقَدِ۔ تلاوت فرماتے تو جادو کئے ہوئے ڈورے کی ایک گرہ کھل جاتی۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں بابل اور مصر میں جادو کا بڑا زور تھا اس لئے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو ایسا معجزہ عطا ہوا جس نے جادوگروں کے غرور کو خاک میں ملا دیا۔ سرزمین مصر، افریقہ اور ہندوستان میں اب بھی بچا کھچا جادو موجود ہے۔

دراصل جادوگروں کے منتروں میں خبیث روح ہوتی ہے جو پھونک کے ذریعے مسحور (جس پر جادو کیا گیا ہو) تک پہنچ کر اسے نقصان پہنچاتی ہے اور مسحور سے ایسا ہی سلوک کرتی ہے جیسا ساحر چاہتا ہے۔ بعض دفعہ کوئی جادوگر کپڑے یا کھال کی طرف دل میں کوئی منتر پڑھ کر اشارہ کرتا ہے تو وہ کپڑا یا کھال ٹکڑے ٹکڑے یا پاش پاش ہو جاتی ہے۔ بعض ساحر چراگاہ میں

جا کر کسی بکری کے پیٹ کی طرف نظر ڈال کر "بعج بعج" کا لفظ بولتے ہیں (اس لفظ کو پہلے خاص طریقے سے سِدھ کر لیا جاتا ہے) تو بکری کی آنتیں باہر نکل کر زمین پر آ پڑتی ہیں اور وہ آن واحد میں ہلاک ہو جاتی ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم رَدِ سحر کے لئے معوذتین تلاوت فرماتے اور جب "مِن شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِ" کے الفاظ دہراتے تو جادو کی گرہیں ایک ایک کر کے کھلتی جاتی تھیں (روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر کسی یہودی عورت نے جادو کر کے بالوں کا ایک گچھا جس میں جادو کی گرہیں لگائی گئی تھیں ایک خشک کنوئیں میں ڈال دیا تھا۔ چنانچہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو بذریعہ وحی مطلع فرمایا گیا۔ آپ نے حضرت علی کرم اللہ وجہہٗ کو بھیج کر اس کے بالوں کے گچھے کو کنوئیں سے نکلوایا اور سورۃ فلق کی مندرجہ بالا آیات پڑھ کر اس سحر کا رَدّ کیا)

اس سے پتہ چلا کہ سحر و طلسمات آیاتِ قرآنی اور ذکرِ باری تعالےٰ کے سامنے نہیں ٹھہر سکتے۔

حکایت

مورخین لکھتے ہیں کہ کسریٰ کے جھنڈے "درفش کاویانی" پر سو کا نقش سونے کے ہندسوں میں لکھا گیا تھا۔ اس طلسم کی تاثیر یہ ہوتی ہے کہ جس فوج کے جھنڈے پر یہ نقش منقش ہو اس کو شکست نہیں ہو سکتی مگر قادسیہ کی فیصلہ کن جنگ میں یہی نقش (جس میں رستم بھی مارا گیا تھا اور ایرانی فوج میں بُری طرح بھگدڑ مچی اور شکست کھائی تھی) کہیں زمین پر پڑا ہوا ملا۔ اہل طلسمات کے نزدیک اس نقش کا اثر خواہ کچھ بھی ہو مگر وہ حق کے سامنے غیر موثر ثابت ہوا۔ جاں باز و جاں نثار صحابہ کرام رض کے سامنے جن کے قلوب معرفت و ایمان سے معمور تھے سحر و طلسم و جادو کی ایک ایک گرہ کھلتی گئی اور حق کی ہی فتح ہوئی۔ ہو سکتا ہے کہ یہی فوج اگر اپنے جیسی کسی باطل قوت سے لڑتی تو اس طلسمی نقش کی بدولت کامیاب و کامران ہوتی۔ مگر حق کے سامنے یہ سحر و فسوں کارگر نہ ہوا۔

اب ہم چند عملیات برائے دفع سحر و جادو

پیش کرتے ہیں تاکہ قارئین ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے دکھ کا مداوا کر سکیں۔

ردِ سحر و جادو

جس پر جادو کیا گیا ہو اس کے دفعیہ کے لئے درج ذیل عمل مجرب ہے۔ ترکیب اس کی یہ ہے کہ قرآن پاک کی درج ذیل آیتیں ایک کاغذ پر لکھیں اور بہتے ہوئے پانی کا ایک مٹکا منگا کر اس پانی میں یہ تعویذ ڈال دیں جب حروف پانی میں گھل جائیں تو تھوڑا سا پانی مریض کو پلائیں اور کچھ پانی سے ہاتھ پاؤں دھلائیں۔ بقیہ سے غسل دیں مگر پانی زمین پر نہ گرے بلکہ یہ پانی کسی ٹب وغیرہ میں جمع کر کے زمین میں دفن کر دیا جائے۔ یہ عمل ہفتہ کے ہفتہ کرنا چاہیئے۔ ایک ماہ کے اندر اندر انشاء اللہ تعالےٰ اس جادو کا اثر ختم ہو جائے گا۔

مزید احتیاط

اس پانی سے نہانے سے پہلے مسور پہلے سادہ پانی سے نہائے تاکہ جسم پاک وصاف ہو جائے

ناپاکی کی حالت میں اس تعویذ کے پانی کو استعمال نہ کیا جائے یہ بے ادبی ہے۔
آیات یہ ہیں۔

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۝ فَغُلِبُوا
هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ ۝ وَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ
قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ۝ فَلَمَّا
أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ۝ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ
بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ۝ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ
سَاحِرٍ ۝ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ۝

سحر اور جادو کو لوٹانے کا عمل

یہ عمل نہ صرف ردِ سحر اور جادو کے لئے مجرب ہے بلکہ اس کے ذریعے وہی جادو ساحر (جادو کرنے والے) پر لوٹایا بھی جا سکتا ہے۔ جو کیفیت سحر زدہ شخص کی ہوتی ہے وہی کیفیت ساحر کی ہو جاتی ہے۔ مگر چونکہ یہ عمل سخت جلالی ہے اس لئے لے اجازت کے بغیر ہرگز نہ کیا جائے۔

یہ عمل ایک بار صبح اور ایک بار سونے سے
قبل بعد نماز عشاء پڑھا جاتا ہے۔

ترکیب

آپ بعد نماز فجر تھوڑی سی پاک مٹی داہنے
ہاتھ میں لے لیں اور درج ذیل آیات تلاوت
کریں۔

۱: درود شریف	دس مرتبہ
۲: اَعُوذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ	ایک مرتبہ
۳: بسم اللہ الرحمٰن الرحیم	ایک مرتبہ
۴: سورۃ فاتحہ	ایک مرتبہ
۵: سورۃ فلق	تین بار
۶: سورۃ ناس	تین بار
۷: آیۃ الکرسی	ایک بار

۸: ایک دفعہ سورۃ طٰہٰ کی درج ذیل آیات
(آیت ۶۸ سے ۷۰ تک)

وَاَلْقِ مَا فِیْ یَمِیْنِکَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوْا اِنَّمَا
صَنَعُوْا کَیْدُ سٰحِرٍ ۔ وَلَا یُفْلِحُ السّٰحِرُ حَیْثُ
اَتٰی ۔ فَاُلْقِیَ السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوْٓا اٰمَنَّا بِرَبِّ

هٰرُوْنَ وَمُوْسٰی ۔ قَالَ اٰمَنْتُمْ لَهٗ قَبْلَ اَنْ اٰذَنَ
لَکُمْ اِنَّهٗ لَکَبِیْرُکُمُ الَّذِیْ عَلَّمَکُمُ السِّحْرَ
فَلَاُقَطِّعَنَّ اَیْدِیَکُمْ وَاَرْجُلَکُمْ مِّنْ خِلَافٍ
وَّلَاُصَلِّبَنَّکُمْ فِیْ جُذُوْعِ النَّخْلِ ۔ وَلَتَعْلَمُنَّ
اَیُّنَآ اَشَدُّ عَذَابًا وَّاَبْقٰی ۔

۹: درود شریف — دس مرتبہ

یہ آیات پڑھ کر اس مٹی پر دم کریں جو
آپ کے داہنے ہاتھ کی مٹھی میں ہے۔ پھر
اسی مٹی کو نہایت ہی غصے اور جوش میں سر
کے اوپر سے گھما کر زمین پر ایسے ماریں گویا
آپ جادوگر پر وار کر رہے ہیں۔ یقین جانئے
جہاں کہیں بھی جادوگر ہوگا اس پر ضرب کاری
لگے گی۔ اگر آپ یہ عمل کسی اور کے لئے کر رہے
ہیں تو پھر یہ مٹی مسحور کے سر کے اوپر سے
گھما کر زمین پر پھینکی جائے۔

عملیات

اور جو مصیبت بھی تمہیں پہنچتی ہے، وہ
تمہارے ہی ہاتھوں کے کئے ہوئے سے پہنچتی
ہے اور اللہ بہت سے تو درگذر کر دیتا
ہے۔

الشوریٰ
(۳۰)

عملیات

انسان اپنی کوتاہیوں غلطیوں اور لغزشوں کے باعث دنیاوی رنج و الم اور مصیبتوں کے ہجوم میں بعض اوقات اس طرح گھر جاتا ہے کہ عقل کی ہر تدبیر ماندہ جسم کی ہر قوت عاجز اور سلامتی کا ہر راستہ بند دکھائی دیتا ہے۔ ایسے میں بارگاہ رب العزت میں جھکنا۔ اسی کو پکارنا اور اسی سے مدد طلب کرنا تسکینِ قلب کا باعث ہوتا ہے شدتِ تکالیف کے وقت ثباتِ قدم اور بارگاہِ قادرِ مطلق میں دعا ہی چارۂ کار بنتے ہیں قرآنِ حکیم میں آیا ہے۔

ہاں! خدا ہی کی یاد سے دل تسکین
پاتے ہیں۔

(رعد - ۴)

کائنات ذرّہ ذرّہ خدائے ذوالجلال کے سامنے سرنگوں ہے اور اس کے مقرر کردہ نظام کی

بے چوں و چرا تعمیل کر رہا ہے۔

ہمارا یہ پختہ عقیدہ ہے کہ فاعلِ حقیقی صرف حق تعالےٰ ہی ہیں۔ تمام افعال اُسی کے ارادہ و اختیار سے ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں ہر مشکل کے وقت اُسی کو پکارنا اور اُسی سے مدد طلب کرنی چاہیئے۔

ویسے تو ہم جس طرح چاہیں، جس زبان میں چاہیں۔ خالقِ حقیقی کو پکار سکتے ہیں اور وہ بیشک ہماری پکار سنتا ہے اور ہماری مرادیں پوری اور مُشکلیں آسان فرماتا ہے مگر بزرگانِ دین نے قرآن اور حدیث سے خاص قسم کے عملیات ترتیب دیئے ہیں جن کے ذریعے معبودِ حقیقی کی بارگاہ میں ان کے ذریعے دُعا کی جاتی ہے۔ ان عملیات کا مقصد حق تعالےٰ شانہٗ کے خاص صفاتی ناموں اور خاص آیات کے ذریعے اُس کی رحمت کو جوش میں لانا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ جب حق تعالےٰ شانہٗ کی رحمت جوش میں آتی ہے تو ہمارے تمام مسائل آنِ واحد میں حل ہو جاتے ہیں۔ جائز مُرادیں پوری ہو جاتی ہیں۔ بیمار تندرست ہو جاتے ہیں۔ مفلسی آسودگی میں بدل جاتی ہے۔

مگر بعض اوقات کسی پوشیدہ مصلحت کے باعث جس کا ہمیں علم نہیں ہوتا ہماری دُعا کی پذیرائی نہیں ہوتی۔ ہماری التجاؤں کو شرفِ قبولیت نہیں بخشا جاتا۔ ایسے مواقع پر بھی ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیئے بلکہ یہ یقین ہونا چاہیئے کہ کسی مصلحت کی بنا پر ہماری دُعا قبول نہیں ہوئی اور یہ کہ اس کام کا نہ ہونا ہی بہتر تھا۔ علاوہ ازیں ہمیں اس بات کا بھی یقین ہونا چاہیئے کہ اس دُعا کا جو قبول نہیں ہوئی ہمیں اجر و ثواب ضرور ملے گا۔ اس یقین سے ایک گونہ سکونِ قلب حاصل ہوتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث ہے کہ قیامت کے روز بعض افراد کسی نامعلوم عمل کا اتنا زیادہ اجر دیکھ کر بارگاہِ ربّ العزّت میں عرض کریں گے کہ یا ربّ العزّت! ایسا تو کوئی عمل ہم نے دُنیا میں نہیں کیا تھا جس کا اتنا بڑا اجر ہم کو دیا گیا ہے۔ ارشادِ باری تعالےٰ ہوگا کہ یہ اجر تمہاری اُس دُعا کا ہے جو تم نے ہم سے فلاں وقت کی تھی مگر ہم نے "اس مصلحت" کی بنا پر تمہاری اس دُعا کو شرفِ قبولیت

نہ بخشا تھا۔ یہ اجر و ثواب اُسی دُعا کا ہے ۔
چنانچہ اُس وقت وہ شخص یہ خواہش کرے گا کہ
کاش اُس کی کوئی دُعا دُنیا میں قبول نہ ہوئی ہوتی
تاکہ اُن سب دُعاؤں کو اُس جیسا ہی بے حساب
اجر و ثواب ملتا۔

اس تمہید کے بعد ہم چند مجرّب عملیات قارئین
کی خدمت میں پیش کرتے ہیں تاکہ وہ ان کے
ذریعے اپنے مسائل بارگاہِ رب العزت میں پیش
کر سکیں مگر ہم پھر ایک دفعہ قارئین کو متنبہ
کرتے ہیں کہ ان عملیات کو بارگاہِ قاضی الحاجات
میں اپنی حاجات پیش کرنے کا ایک ذریعہ تصوّر
کیا جائے اور نگاہ صرف کار سازِ حقیقی پر ہونی
چاہیئے۔ کیونکہ وہ جب چاہیئے ان عملیات کو غیر
موثر کر دیتا ہے۔

نماز حلِ مشکلات

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ
چار رکعت نماز نفل (بعد نماز عشاء) اس طرح
پڑھیں کہ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد
آیت نمبر۱، سو مرتبہ پڑھی جائے۔ دوسری رکعت

میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر۲، سو مرتبہ
پڑھی جائے پھر حسبِ دستور التحیات پڑھ کر
تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر۳
سو مرتبہ پڑھی جائے اور ایسے ہی چوتھی رکعت
میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر۴، سو مرتبہ
پڑھی جائے۔ التحیات اور درود شریف پڑھ
کر سلام پھیرے سجدے میں جاکر پانچویں آیت
سو مرتبہ پڑھ کر اپنا مسئلہ بارگاہِ رب العزت
میں پیش کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر جائز مراد
پوری ہو۔

حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد گرامی ہے
یہ چاروں آیتیں اسم اعظم ہیں جن کے وسیلے
سے جو جائز سوال کرے سو پاوے۔

ایک مرتبہ ہم پھر یاد دلا دیں کہ فاعلِ حقیقی
صرف حق تعالیٰ ہی ہیں وہ چاہیں تو کسی بھی
عمل کو غیر موثر کر دیتے ہیں۔

آیت نمبر۱

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۔
لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۔

نَاسُبْحٰنَكَ ۖ وَنَجَّيْنٰهُ مِنَ الْغَمِّ ۚ وَكَذٰلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِيْنَ ۝

پارہ ۱۷ سورۃ الانبیا

ترجمہ : کوئی معبود نہیں سوائے تیرے تو پاک ہے بیشک میں ہوں قصوار - پس ہم نے ان کی دعا قبول کر لی اور ان کو غم سے نجات دی - ہم نجات دیا کرتے ہیں ایمان والوں کو -

---

آیت نمبر ۲

اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ ۝

پارہ ۱۷ سورۃ الانبیا

ترجمہ : مجھے تکلیف ہو رہی ہے اور تو سب سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے -

---

آیت نمبر ۳

اُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَی اللّٰهِ ۔ اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ ۝

پارہ ۲۴ سورۃ المومن

ترجمہ : میں اپنا کام خدا کے سپرد کرتا

ہوں - بیشک خدا بندوں کو دیکھنے والا ہے -

آیت نمبر ۴

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۝

پارہ ۴ سورۃ آل عمران

ترجمہ : ہم کو خدا کافی ہے - اور وہ بہت اچھا کار ساز ہے -

آیت نمبر ۵

اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ ۝

پارہ ۲۷ سورۃ القمر

ترجمہ : میں کمزور ہوں پس تو بدلہ لے

ضروری ہدایت

نماز کے دوران میں ان آیات کا ترجمہ نہ پڑھا جائے فقط آیات پڑھی جائیں - ترجمہ صرف اس لئے لکھا گیا تاکہ سائل کو معلوم ہو کہ وہ کس طرح عاجزی و انکساری سے خداوندِ عالم سے مخاطب ہے -

عمل قضائے حاجات

جب کوئی مشکل پیش آئے اور کوئی راہ اس کے حل ہونے کی سجھائی نہ دے تو درج ذیل طریقہ سے اپنا مسئلہ بارگاہِ قاضی الحاجات میں پیش کریں۔

فجر کی دو سنتیں پڑھ کر گیارہ مرتبہ درود شریف اکتالیس مرتبہ الحمد شریف پھر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سجدے میں جائیں اور سجدے کی حالت میں اپنا مسئلہ قادرِ مطلق کے حضور پیش کریں۔ پھر دو فرض فجر کے ادا کریں۔ یہ عمل گیارہ یا اکیس یا چالیس روز کا ہے۔ خواتین ایام میں ناغہ کریں اور بقیہ دن دوسرے ماہ میں پورے کئے جائیں۔

عمل آیت کریمہ

جب کوئی سخت مشکل پیش آئے اور اس مشکل سے نکلنے کی کوئی ترکیب ذہن میں نہ آئے۔ تو اس مشکل کے حل کے لئے درج ذیل آیت کریمہ کے عمل کے ذریعے اپنا مسئلہ بارگاہِ

رب العزت میں پیش کریں۔

طریقہ

بعد نماز عشاء آیت کریمہ بارہ ہزار مرتبہ اوّل و آخر دس مرتبہ درود شریف پڑھ کر بارہ روز تک حصول مطلب کے لئے پڑھیں۔ اگر بارہ ہزار مرتبہ پڑھنا ممکن نہ ہو تو پھر ہر روز ۱۲۰۰ بارہ سو مرتبہ ۱۲ روز تک پڑھیں اور ہر روز اس عمل کے خاتمے پر سجدہ ریز ہو کر اپنا مسئلہ قادرِ مطلق کے حضور پیش کریں۔

آیت کریمہ یہ ہے۔

لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۔

استخارہ

استخارہ کی حدیث شریف میں بڑی ترغیب آئی ہے۔ اس لئے جب کوئی مشکل درپیش ہو یا کوئی ایسا کرنا چاہتا ہو جس کے بارے میں کوئی علم نہ ہو کہ اس کے کرنے سے فائدہ ہوگا یا نقصان تو اس کام سے متعلق حق تعالےٰ

شاعر سے مشورہ لینا چاہیئے۔

استخارہ کی ترکیب یہ ہے

جس روز استخارہ کرنے کی نیت ہو اس روز رات کا کھانا بعد نمازِ مغرب ہی کھا لیا جائے غذا ثقیل نہ ہو بلکہ زود ہضم ہو۔ علاوہ ازیں کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اُٹھ جانا چاہیئے تاکہ معدہ اسے بآسانی جلد از جلد ہضم کر لے۔ ہاں تو بعد نمازِ عشاء صاف کپڑے پہن کر کوئی اچھی سی خوشبو لگا لیں اور قبلہ رُو داہنی کروٹ لیٹ کر سورۃ الشمس سات بار سورۃ والیل سات بار سورۃ اخلاص سات بار پڑھ کر قادرِ مطلق کے حضور یہ دُعا کریں۔

"اے قادرِ مطلق! میں فلاں کام کرنا چاہتا ہوں مجھے نہیں معلوم کہ اس میں میری بھلائی ہے یا بُرائی تو محض اپنے فضل و کرم سے اصل حقیقت مجھ پر منکشف فرما" یہ عمل تین روز سے سات روز کا ہے۔ حق تعالیٰ نے چاہا تو خواب میں بشارت مل جائے گی۔

حصہ دوم اختتام پذیر ہوا

ٹیلی پیتھی
کیا
ہے؟
فنِ یوگا
حصہ سوم
جو شیخ علی خان
انشاءاللہ تعالیٰ
یہ کتاب بہت جلد زیور طباعت سے
آراستہ ہو کر منظر عام پر آجائے گی۔
ادارہ علوم مخفی
فیڈرل بی ایریا۔ کراچی